



AUX
PETITS
SOINS

Sophie **Benabi**
Thérapeute en ayurvéda

AYURVÉDA

mon programme

PRINTEMPS-ÉTÉ

Conseils, rituels et astuces santé



JouVence





Sophie **Benabi**
Thérapeute en ayurvéda

AYURVÉDA mon programme **PRINTEMPS-ÉTÉ**

Conseils, rituels et astuces santé

JouVence

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant 97 — 1206 Genève — Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : mfo@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

© Édition numérique Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88905-878-5

Couverture : Rosa Carbonell

Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Maquette intérieure et illustrations : Rosa Carbonell, sauf 1, 2 et 3 : © Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction

TEST : Déterminez votre constitution ayurvédique

Partie 1 : Le printemps et l'ayurvéda

1. L'influence du printemps sur les *doshas*

Qu'est-ce que l'ayurvéda ?

Caractéristiques du *dosha kapha*

Augmentation du *dosha kapha* au printemps

Fragilités apportées par le printemps pour chaque *dosha*

2. Conseils et rituels du printemps

Prenez le soleil

Levez-vous tôt et synchronisez-vous avec le soleil

Pratiquez le *pranayama*

Pratiquez le massage à sec : *Garshana*

Chouchoutez-vous

3. La détox ayurvédique

Choisissez votre purification printanière en fonction de votre constitution

Pratiquez la monodiète

Les différents types de monodiètes

Et la pratique du jeûne ?

Les différents types de jeûnes

La détox émotionnelle

Répétez des mantras

4. Postures printanières de yoga

La salutation au soleil (*Surya Namaskar*)

La posture de la tête de vache (*Gomukhasana*)

La posture du triangle inversé (*Parivrtta Trikonasana*)

5. Alimentation pour un printemps en pleine forme

Les saveurs à privilégier au printemps
Les aliments et associations incompatibles
L'importance des saveurs sur les *doshas*
Connaître le potentiel et l'énergie des aliments
Les qualités et l'effet postdigestif des aliments
Alimentation à privilégier et à éviter au printemps
Suggestions de repas pour le printemps
Tableaux d'aliments pour chaque constitution ayurvédique

6. Pharmacopée printanière

Le tulsi (*Ocimum sanctum*) / Nom sanskrit : *Surasā*
L'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) / Nom sanskrit :
Tailaparna
Le sureau noir (*Sambucus nigra*)
La pâquerette (*Bellis perennis*)
Le poivre noir (*Piper nigrum*) / Nom sanskrit : *Marica*
Le piment rouge (*Capsicum annuum*) / Nom sanskrit : *Katuvira*

Partie 2 : L'été et l'ayurvéda

1. L'influence de l'été sur les *doshas*

Caractéristiques du *dosha pitta*
Augmentation du *dosha pitta* en été
Les fragilités apportées par l'été pour chaque *dosha*

2. Test : « Mes doshas sont-ils équilibrés cet été ? »

3. Postures estivales de yoga

La salutation à la lune (*Chandra Namaskar*)
La posture de la chandelle (*Sarvangasana*)
La posture de l'enfant (*Balasana*)

4. Alimentation pour un été en pleine forme

5. Pharmacopée de l'été

Le mouron des oiseaux (*Stellaria media*)

L'aloé véra (*Aloe barbadensis*) / Nom sanskrit : *Kumari*
La rose de damas (*Rosa centifolia*) / Nom sanskrit : *Shatapatri*
Le millepertuis (*Hypericum perforatum*)
La menthe poivrée (*Mentha spicata*) / Nom sanskrit :
Paparaminta
La réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) / Nom sanskrit : *Yashtimadhu*

Conclusion

Bibliographie

INTRODUCTION

Tant de rythmes différents en une même année vous amènent à vous adapter et à modifier vos habitudes pour suivre les impulsions de la nature.

En ayurvéda, le rapport aux saisons, aux cycles, aux éléments et donc à la nature est très important, car l'énergie qui vous traverse se manifeste dans une harmonie intérieure en symbiose avec celle de l'extérieur. C'est pourquoi à chaque saison correspondent différentes pratiques alimentaires, routines de vie, et soins à apporter à son mental et à son corps.

Nous parlerons plus particulièrement dans la première partie de cet ouvrage des aspects du printemps. Vous glanerez des conseils et des astuces pour bien vivre cette magnifique saison de régénération qu'est le printemps. C'est une saison offrant un kaléidoscope de saveurs, de couleurs et de sensations très diversifiées avec lesquelles il est important de s'harmoniser.

Puis, dans la seconde partie de cet ouvrage, nous aborderons la saison de l'été, saison de feu et de chaleur. Vous découvrirez au fil des pages comment maintenir votre état d'équilibre. Vous trouverez des conseils et des astuces ayurvédiques pour adoucir le feu qui est en vous afin de passer un été plus rafraîchissant.

Un voyage au cœur des saisons de l'été et du printemps qui offrira à votre corps et à votre mental les meilleures ressources pour traverser ces transformations en douceur mais dans la vitalité d'un corps plein d'énergie !

Je vous souhaite un joli voyage ayurvédique !

Sophie Benabi

TEST

Déterminez votre constitution ayurvédique

Avant de lire cet ouvrage, il est conseillé de réaliser ce test afin de déterminer votre constitution ayurvédique et de vous permettre de mieux cibler les conseils qui vous seront expliqués.

La constitution ayurvédique, nommée *prakriti*, est donnée à l'enfant lors de sa conception. Elle restera immuable tout au long de votre vie et permet de savoir ce qui vous convient sur un plan physique, spirituel et mental afin de rester en bonne santé.

Pour déterminer votre constitution, référez-vous aux caractéristiques énoncées dans le tableau suivant. Prenez le temps de vous observer depuis votre plus lointain souvenir (enfance, adolescence). Cochez la ou les réponses vous décrivant le mieux. Il se peut que certaines réponses soient à égalité et cela est tout à fait normal, car la majorité des personnes ont deux *doshas* en prédominance dans leur constitution.

On appelle cela une constitution double, c'est-à-dire que ces deux *doshas* dominants apportent des nuances dans le mental et le corps (*dvi doshaja prakriti*). Vous pouvez également avoir les trois *doshas* en proportion égale. Ce profil est très rare, et la majorité des personnes ont deux et non trois *doshas* en prédominance.



ATTENTION

Ce test ne remplace en rien une consultation avec un praticien en ayurvéda !

Observations	Vata	Pitta	Kapha
Poids	☐ Faible	☐ Moyen	☐ Lourd
Corpulence	☐ Fine	☐ Moyenne	☐ Épaisse, large
Texture et couleur de la peau	☐ Sèche, fine, rugueuse, craquelée, terne et froide	☐ Sensible, moyennement épaisse, rougit vite, douce, bien lustrée, brillante et lumineuse	☐ Grasse, humide, fraîche, épaisse, pâle
Texture et apparence des cheveux	☐ Secs, fourchus, ne poussent pas vite, cassants, bouclés, fragiles, fins	☐ Légèrement gras, fins, brillants, raides ou souples, doux, tombent facilement et poussent moyennement	☐ Grasse, humide, fraîche, épaisse, pâle
Apparence et taille des dents et des gencives	☐ Ternes, fragiles, se cassent facilement, irrégulières ou petites, gencives qui se rétractent facilement	☐ Moyennement solides, jaunissent facilement, saignement des gencives courant, taille moyenne	☐ Solides, de grande taille, régulières, bonne blancheur, gencives solides et épaisses
Apparence des yeux	☐ Petits, secs, mobiles	☐ Regard perçant ou de félin, sensibles, taille moyenne	☐ Grands, doux, apaisants, sclère d'une belle blancheur
Appétit	☐ Irrégulier	☐ Régulier et puissant	☐ Constant et petit
Digestion	☐ Irrégulière	☐ Rapide	☐ Lente

Observations	Vata	Pitta	Kapha
Signes d'indigestion les plus fréquents	○ Flatulences, constipation, ballonnements, alternance de constipation et de diarrhée	○ Diarrhée, brûlures, acidité	○ Lourdeur, nausées
Traits de personnalité dominants	○ Hyperactif ○ Adaptable ○ Souple ○ Sociable ○ Agité ○ Hésitant ○ Créatif ○ Visionnaire	○ Critique ○ Pragmatique ○ Organisé ○ Sélectif ○ Ambitieux ○ Compétitif	○ Stable ○ Fidèle ○ Patient ○ Méthodique ○ Calme ○ Entier ○ Têtu
Mémoire	○ Bonne à court terme ○ Comprend rapidement ○ Oublie rapidement ○ Dominance auditive	○ Bonne à moyen terme ○ Retient si objectif ○ Retient bien les détails ○ Dominance visuelle	○ Bonne à long terme ○ Lente à comprendre ○ Oublie difficilement ○ Dominance kinesthésique
Sommeil	○ Léger, irrégulier, tendance à l'insomnie	○ Bon et d'une durée moyenne	○ Profond et réparateur
Préférence au niveau du climat	○ Température chaude - Aversion pour le froid, le vent, la sécheresse	○ Température froide - Aversion pour les climats chauds, humides	○ Climat tempéré - Aversion pour le froid et l'humidité

Observations	Vata	Pitta	Kapha
Intérêts et préférences	☐ Mener plusieurs projets en même temps ☐ Les voyages ☐ Être différent et contraster ☐ La musique ☐ Les activités de contact ☐ Les activités de plein air ☐ Équilibré par les activités douces ☐ Ne supporte pas la routine ☐ Créatif	☐ La compétition ☐ Les sensations fortes ☐ Se dépasser ☐ Le luxe ☐ Argumenter et défendre ses idées ☐ Contempler ce qui est beau (art, paysage, etc.) ☐ Supporte la routine à petite dose ☐ Équilibré par les activités relaxantes et qui n'ont pas d'objectif	☐ Cocooner ☐ Lire, écrire ☐ Rester en famille ☐ Flâner ☐ La routine ☐ Cuisiner ☐ Recevoir ses proches ☐ S'occuper des autres ☐ Protecteur ☐ Équilibré par les activités tonifiantes qui sortent de la zone de confort
Immunité	☐ Faible	☐ Moyenne	☐ Bonne
Sueur	☐ Faible	☐ Forte avec odeur	☐ Forte sans odeur
Total des réponses	Vata	Pitta	Kapha

Vous avez une majorité de réponses « vata »

Vous êtes dominé par l'air et l'espace. Vous êtes d'une nature enthousiaste, avec une bonne capacité de création, d'adaptation. Vous êtes curieux, sociable, vous aimez partager et êtes souvent bavard. Votre esprit carbure à mille à l'heure et vous avez souvent un avis sur tout. L'élément air vous donne une tendance à la dispersion, à la sécheresse et à la sensibilité physique et mentale. Vous avez souvent un manque d'ancrage, ce qui vous pose problème pour vous concentrer longtemps sur une tâche ou un projet de longue haleine.

Vous avez une majorité de réponses « pitta »

Vous êtes dominé par l'eau et le feu. Vous êtes de nature passionnée et déterminée. Vos capacités d'analyse, de discernement et de réalisation sont grandes. Votre corpulence est de taille moyenne, votre résistance moyenne également. Trancher et prendre des risques n'est pas un problème pour vous. Votre appétit est souvent fort. Vous êtes méthodique, rusé et alerte. Vous êtes souvent impulsif, avez du mal à lâcher prise et êtes souvent perfectionniste, ce qui peut vous fatiguer au long cours.

Vous avez une majorité de réponses « kapha »

Vous êtes dominé par l'eau et la terre. Vous êtes de nature pacifique, avez en horreur les conflits et les séparations. Votre altruisme et votre douceur sont souvent très appréciés par votre entourage. Votre corpulence est épaisse et votre résistance forte. Vous avez souvent du mal à perdre du poids et avez un appétit plutôt faible. Vous êtes souvent lent à prendre des décisions et pouvez facilement glisser dans la paresse et la lourdeur. Vous aimez être dans votre zone de confort et accumulez beaucoup émotionnellement. Vous pouvez être têtu, souvent protecteur, entier, fidèle, franc et très tolérant.



PARTIE 1

LE PRINTEMPS ET L'AYURVÉDA

S'équilibrer pendant la saison *kapha*

*Dans cette partie dédiée à la saison du printemps, vous glanerez des **conseils** et des **astuces** pour bien vivre cette saison de régénération qu'est le printemps. Une saison pouvant amener de nombreux déséquilibres de type kapha. Vous apprendrez à les identifier et les comprendre. Vous découvrirez également des conseils pour savoir **comment prendre soin de vous au printemps** à travers **une sélection de plantes et d'épices printanières**, des conseils pour **équilibrer le dosha kapha**, du yoga, du pranayama, une alimentation équilibrante, des mudras, des soins ou encore **une détox adaptée à vos besoins**.*

1. L'influence du printemps sur les doshas

Dans ce chapitre est décrite la manière dont fonctionnent les doshas (énergie vitale), avec une présentation de leurs caractéristiques. Les influences du printemps sur l'équilibre du dosha kapha sont expliquées à travers des indicateurs précis : les zones fragilisées du corps et du mental, ou encore les facteurs aggravants le dosha kapha.

Y est précisé également l'impact du printemps sur chaque constitution ayurvédique (vata, pitta et kapha), avec des conseils correspondants pour maintenir son équilibre.

Qu'est-ce que l'ayurvéda ?

L'ayurvéda est un système de santé ancestral à la fois philosophique, scientifique et spirituel. Cette médecine est née en Inde, dans les montagnes de l'Himalaya, il y a environ 5 000 ans ; elle est considérée comme **« la grand-mère » de la médecine moderne.**

Le terme sanskrit « *ayurveda* » vient des mots *ayus* qui signifie « la vie » et *veda* qui signifie « la science » ou encore « la connaissance ». Le terme « ayurvéda » signifie donc **« connaissance de la vie »** ou, autrement pensé, la sagesse du vivant qui appréhende la vie sous sa forme la plus sacrée. En effet, pour l'ayurvéda, le corps et l'esprit sont une entité globale, et ne peuvent être soignés séparément.

La particularité de l'ayurvéda est d'agir en comprenant toujours la racine du déséquilibre afin d'offrir des réponses et un

accompagnement ciblé aux maux de la personne. Elle part de ce que l'on appelle **nadi pariksha, c'est-à-dire la prise de pouls de l'être**. Elle repose sur l'écoute de l'harmonie des *doshas* (les énergies vitales, dont nous parlerons plus loin). Elle questionne, observe, analyse, prévient et soigne.

Les cinq éléments : **panchamahabutas**

Pour l'ayurvéda, l'humain fait partie intégrante du **macrocosme** qui l'entoure.

En effet vous avez constamment en vous et autour de vous les éléments de la nature, qui sont au nombre de cinq :

- l'éther (espace) ;
- l'air ;
- le feu ;
- l'eau ;
- la terre.



Les cinq éléments (mahabhutas) sont présents dans toutes choses et interagissent en permanence, influençant les plantes, les hommes, les animaux, les climats, les énergies, l'espace-temps, etc.

Ils vous influencent donc constamment et constituent les forces responsables de vos fonctions corporelles, physiques et psychologiques. Ces forces ou énergies vitales sont appelées

doshas. Les *doshas* sont au nombre de trois et constituent des paires des cinq éléments vus ci-dessus :

- **vata** : air + éther (en même proportion) ;
- **pitta** : feu + eau (la quantité de feu étant plus importante) ;
- **kapha** : eau + terre (la proportion d'eau étant dominante sur celle de la terre).

Caractéristiques du *dosha vata*

Localisation	Oreilles, os, bas du dos, jambes, côlon, peau, vessie, rectum, colonne vertébrale
Rôle dans le corps et l'esprit	Gère les mouvements au niveau physiologique (circulation, respiration, digestion, excrétion, impulsions nerveuses) et au niveau psychologique (idées, pensées, intuition, enthousiasme, etc.)
Émotions reliées	Peur, nervosité, impatience, hésitation, enthousiasme, volonté de découverte, sociabilisation, curiosité, adaptation
Qualités	Légèreté, subtilité, mobilité, froideur, sécheresse, rugosité
Sens reliés	Toucher et ouïe
Aspects physiques et psychologiques	Mince, métabolisme rapide, sécheresse des tissus, faible mémoire, mobilité, sommeil léger, mauvaise résistance physique, difficulté à prendre des décisions, frilosité, facilement inquiet et stressé, manque d'ancrage, forte spiritualité

Caractéristiques du *dosha pitta*

Localisation	Sang, peau, yeux, lymphes, rate, foie, pancréas, vésicule biliaire, sucs gastriques, sueur, système hormonal, petits intestins
Rôle dans le	Gère la transformation à tous les niveaux :

corps et l'esprit	(transformer une information en connaissance ou comprendre une observation) ; sur le plan physiologique (transformer un aliment en énergie, transformation hormonale). Gère aussi la vision, l'appétit
Émotions reliées	Courage, colère, détermination, volonté, jalousie
Qualités	Chaud, huileux, doux, lisse, liquide, acide, incisif
Sens reliés	Vue
Aspects physiques et psychologiques	Corpulence moyenne, passionné, mémoire moyenne, facilement irritable, faim soutenue, bonne thermorégulation, ambitieux, bonne intelligence, forte capacité à trancher et décider, résistance physique moyenne

Caractéristiques du *dosha kapha*

Localisation	Poumons, cœur, nez, langue, yeux, cerveau, lymphe, graisse, articulations, poitrine, tissus conjonctifs, ligaments, tendons
Rôle dans le corps et l'esprit	cohésion dans le corps et l'esprit. Permet de maintenir la structure osseuse et musculaire, de protéger le corps à travers des liquides (liquide synovial, liquide céphalo-rachidien par exemple). Apporte de l'endurance, de la résistance, gère le renouvellement cellulaire
Émotions reliées	Patience, amour, générosité, écoute, stabilité, attachement, calme, pardon, léthargie
Qualités	Fraîcheur, humidité, lourdeur, collant, lenteur, lisse
Sens reliés	Odorat, goût
Aspects physiques et psychologiques	Corpulence épaisse, sentimental, grande tolérance, bonne mémoire, faible faim, sommeil et poids lourd, attachement fort, routinier, paresse,

résistance physique et psychologique forte, lenteur dans la prise de décision, calme et sérénité

L'influence des saisons sur les *doshas*

Les *doshas* fluctuent selon le rythme de la nature et c'est pourquoi en fonction des saisons vous n'aurez pas les mêmes habitudes alimentaires ou comportementales. Chaque *dosha* possède des qualités qui lui sont propres et fait circuler une énergie particulière qui va se manifester par différents facteurs authentifiables dans votre corps.

Ces énergies vont être amplifiées à certains moments de votre vie, à certains moments de la journée et à certaines périodes de l'année.

Par ailleurs les *doshas* vont définir votre constitution de naissance, que l'on nomme *prakriti*. Celle-ci vous a été donnée lors de votre conception et dépend de la **constitution de vos parents ou de votre lignée** (paternelle ou maternelle), ainsi que de la manière dont s'est passée la conception (dans quel environnement, à quelle saison, etc.).

Votre constitution de naissance (*prakriti*) ne se modifie jamais, vous gardez la même constitution ayurvédique jusqu'à la fin de votre vie. En revanche l'état d'équilibre des *doshas*, lui, peut se modifier. Il faut préciser que vous avez tous en vous ces trois énergies vitales. Mais à votre naissance, certaines prédominent. Tout au long de votre vie leurs proportion et équilibre peuvent se modifier (cela dépend de l'âge, du climat, de votre état psychologique, de vos activités du quotidien, etc.).

Nous avons tous en nous ces trois énergies vitales.

Vos *doshas* peuvent alors se déséquilibrer en vous éloignant de votre constitution de naissance (c'est ce que l'on appelle *vikruti*). Afin d'être en bonne santé, il faut donc **veiller sur vos trois doshas** pour rester en état de sama (équilibre) et en proportion

adaptée pour toujours s'approcher au maximum de votre constitution de naissance. À chaque saison les *doshas* sont en situation d'accumulation. Les *doshas* commencent à amener des déséquilibres légers, liés à la concentration de leur force, comme :

- des sensations d'inconforts (dans des zones précises) ;
- des sensations de stagnation. Le *dosha* reste stable ;
- ou des sensations d'aggravation. Le *dosha* exprime toutes ses qualités dans l'esprit et le corps, on dit qu'il explose ; voir les tableaux précédents pour les qualités exprimées par chaque *dosha* en raison de celles qu'ils peuvent avoir en commun avec la saison concernée. Cela a pour effet de fragiliser, lors de la saison d'aggravation, le *dosha* concerné, car sa force a du mal à être contenue.

Exemple

Au printemps, les éléments de l'eau et de la terre prédominent. En effet, la neige accumulée pendant l'hiver est venue gorger la terre en déployant sa fonte dans les rivières et les nappes phréatiques. Un renouveau de croissance se remet en route dans la nature. Le temps se réchauffe mais reste légèrement frais. Par ailleurs, des pluies légères viennent souvent humidifier la terre pendant cette saison, alourdissant et nourrissant la terre.

Ces qualités saisonnières, qui sont les mêmes que celles de *kapha*, vont accroître et donc déstabiliser l'équilibre de ce *dosha* dans votre organisme.

Saison	Effets sur les <i>doshas</i>
Printemps	<i>Pitta</i> s'accumule ; <i>kapha</i> s'aggrave pour se liquéfier ; <i>vata</i> s'apaise
Été	<i>Vata</i> s'accumule car il fait sec ; <i>pitta</i> s'aggrave ; <i>kapha</i> s'apaise car il fait sec et chaud
Automne	<i>Vata</i> s'aggrave ; <i>pitta</i> et <i>kapha</i> s'apaisent
Hiver	<i>Kapha</i> s'accumule mais peut s'aggraver s'il fait humide ; <i>vata</i> s'aggrave également s'il fait froid et sec ; <i>pitta</i> s'apaise

Ainsi les habitudes et les changements à modifier et à opérer dans votre quotidien pour garder votre équilibre doivent également tenir compte de la saison pour anticiper d'éventuels excès ou accumulations « doshiques ».

Selon l'ayurvéda, on doit commencer à intégrer ces modifications à la fin de la saison précédente. Par exemple l'arrivée du printemps se préparera aux alentours du 28 février afin d'éviter que *kapha* ne soit trop déséquilibré lors de sa saison « critique » qu'est le printemps.

Caractéristiques du *dosha kapha*

Carte d'identité du *dosha kapha*

Kapha construit le corps et lui permet d'avoir de la structure, du maintien et de l'ancrage (par la structure musculaire et osseuse notamment). C'est une énergie lourde, stable et lente qui protège le corps en lui apportant de la force et de la résistance.

Kapha est composé d'eau et de terre. Ces deux éléments qui composent ce *dosha* lui confèrent des qualités spécifiques qui vont lui donner sa singularité.

***Kapha* protège le corps en lui apportant force et résistance.**



BON À SAVOIR

Qualités des éléments composant le *dosha kapha*

Terre :

- lourdeur ;
- densité ;

- stabilité.

Eau :

- liquide ;
- froideur ;
- lourdeur ;
- grasse ;
- viscosité ;
- émoussée.

Saisons où le *dosha kapha* prédomine : printemps et hiver (humide).

Période de la vie où *kapha* domine : de la naissance à l'adolescence (le corps se construit et se consolide).

Heures où *kapha* domine : de 6 heures à 10 heures et de 18 heures à 22 heures.

***Kapha* est relié aux sites de localisation suivants :**

- la poitrine ;
- la langue ;
- les poumons et le cœur ;
- le nez ;
- les yeux ;
- les tissus conjonctifs ;
- la lymphe
- la gorge ;
- l'estomac
- la graisse.

Cela veut dire qu'en cas de déséquilibre de ce *dosha* dans l'organisme, les symptômes vont être prioritairement visibles dans ce que l'on appelle les sites de localisation. Cela pourra toucher toutes les constitutions.

Le printemps : un réveil en douceur de votre énergie et de la nature

Le printemps (nommé *Vasantha* en sanskrit) est une **saison de renouveau**. Vous vous réveillez doucement de ce long et froid hiver. La nature bourgeonne, les insectes et les oiseaux flânent de fleur en fleur. Les arbres se couvrent de leur joli feuillage, les fleurs se réveillent et expriment leurs vives couleurs pour le plaisir de vos yeux et de vos narines. Le ciel redevient bleu, vous êtes traversé par un renouvellement de joie et d'inspiration.

À l'instar des arbres et des plantes, la sève de votre énergie remonte doucement dans vos veines et vient vous sortir de votre hibernation intérieure.

Le printemps est une saison de renouveau.

C'est le temps des projets, le temps du ménage en soi et autour de soi. On se remet en marche. C'est aussi le temps de l'allègement et de la détoxination après la saison de lourdeur et de ralentissement qu'a été l'hiver. C'est un temps pour faire de la place dans le corps et dans le mental, un temps pour recommencer un nouveau cycle.

***Kapha* : une énergie de cohésion et de structure**

Le printemps est une saison humide, douce, onctueuse, moite. À cette saison, le *dosha kapha* augmente et se liquéfie après s'être accumulé tout l'hiver.

Pourquoi ? Car *kapha* partage des qualités similaires à la saison du printemps.



BON À SAVOIR

Qualités de la saison du printemps en commun avec *kapha* :

- humidité ;
- fertilité ;

- douceur ;
- liquéfaction ;
- onctuosité et moiteur.

Augmentation du *dosha kapha* au printemps

Comment reconnaître une augmentation du *dosha kapha* ?

L'augmentation du *dosha kapha* dans le corps et l'esprit est une constante au printemps. Cette augmentation va avoir pour effet d'augmenter certaines caractéristiques physiques et mentales. Voyons-en certaines.

- Le corps devient sensible aux allergies printanières et aux rhumes.
- Le sommeil peut devenir excessif (on se met à dormir plus que d'habitude ou plus que de raison).
- Une augmentation de la sensation de lourdeur (notamment le matin ou après avoir mangé) dans le corps et/ou le mental.
- On peut être davantage sujet à la paresse et à la léthargie. On peut même se sentir mélancolique, ou plus attaché ou susceptible que d'habitude.
- Au niveau du système digestif, on peut se sentir nauséux, lourd ou inconfortable.
- Le système digestif devient, le temps de digestion et d'élimination s'allonge (les selles peuvent par ailleurs devenir lourdes, collantes ou encore pâles).
- On peut ressentir une accumulation de mucosités au niveau de la gorge, du nez ou encore des glaires cervicales (leucorrhées).

Les fragilités générales apportées par le printemps

Au printemps à la sortie de l'hiver le corps est encore un peu engourdi et lourd à cause du manque d'activité et du changement

alimentaire entraînés par l'hiver.

- Vous pouvez ressentir des accumulations de fluides, avoir le nez pris par des rhumes, des allergies ou encore des congestions.
- Vous pouvez aussi ressentir que le corps a pris du poids, qu'il manque de dynamisme, qu'il est lent dans ses réflexions ou ses actions.
- Vous pouvez vous sentir plus lourd que d'habitude le matin au lever. Vous avez du mal à vous mettre en mouvement et vous pouvez aussi ressentir une dichotomie entre l'envie de faire plein de choses et en même temps une certaine léthargie et envie de procrastiner.
- Votre physiologie ressent l'opportunité naturelle d'un nouveau départ, une envie de s'alléger, de se purifier de tout déséquilibre accumulé pendant l'hiver.
- Les systèmes sanguin et lymphatique peuvent être aussi à la peine et donner des lenteurs et fragilités de circulation. Vous pouvez également constater un excès de poids (eau ou graisse) à perdre à l'entrée du printemps.

Au printemps, les zones fragilisées du corps et du mental se situent au niveau :

- de la circulation sanguine et lymphatique ;
- de la lourdeur émotionnelle et physique ;
- de l'accumulation de fluides ;
- de la digestion (faiblesse de la force digestive et stockage des aliments).

Pour ne pas augmenter *kapha*, je partage donc certaines habitudes à abandonner en cette saison de printemps. Cette liste n'est bien évidemment pas exhaustive.

Les facteurs aggravant le dosha *kapha*

- Un sommeil excessif (sieste comprise).
- Le manque d'exercice et la paresse.
- Le manque d'exposition au soleil.

- L'excès de mucus (qui crée de la congestion).
- L'excès d'aliments lourds, gras, froids, salés, sucrés, humidifiants.
- L'excès de produits laitiers, sucrés, huileux et de viandes.
- Manger en trop grande quantité, ou grignoter souvent (cela fragilise le système digestif et les tissus du corps et crée de la graisse).
- Ne pas prendre soin de son feu digestif, que l'on appelle *agni* (c'est-à-dire une bonne assimilation, conversion et digestion des aliments), ce qui causera une mauvaise digestion et de la prise de poids.
- L'exposition à l'humidité ou au froid.
- Ne pas vouloir sortir de sa zone de confort et rester dans ses habitudes.
- Manger des aliments froids ou boire des boissons froides.
- Contenir les émotions en soi et ne pas les laisser sortir.
- La possessivité et l'entêtement.

Fragilités apportées par le printemps pour chaque *dosha*

Pour les *vata* dominant

Pour vous, cette saison est plutôt équilibrante. La lourdeur et l'humidité de la saison ont tendance à vous apaiser puisque la légèreté, le mouvement et la sécheresse sont les principales caractéristiques de *vata*. Le printemps, qui apporte lourdeur, humidité, ancrage et stabilité, est en général une saison qui peut vous convenir (si votre *kapha* est équilibré).

Le printemps permet de se connecter à sa créativité.

C'est une saison également qui vous permet d'être connecté à votre créativité et d'en tirer parti dans votre quotidien. L'inspiration de la nature vous nourrit et vous permet de vous apaiser.

N'hésitez donc pas à prendre le temps de la création pendant cette saison.



C'est une saison riche en *prana*, c'est-à-dire en énergie vitale, de par toute l'énergie de vie qu'elle véhicule. Ainsi, au printemps, le temps pris pour bien respirer à travers le *pranayama*. Je vous encourage à pratiquer une technique de respiration chaque matin pendant la saison afin de bien vous oxygéner et travailler sur votre souffle (le souffle est l'une des meilleures façons pour les vata de bien récupérer leur énergie).

Cette saison ne vous déshydrate pas comme l'hiver, et la lumière vient vous équilibrer grâce à la chaleur naissante. Profitez donc du soleil pour vous nourrir de chaleur.

Pour les *pitta* dominant

Cette saison est en général équilibrante pour vous et ce surtout au début de la saison, car le climat est encore un peu frais, doux et tempéré, ce qui vous rafraîchit. Par ailleurs le côté doux et sucré de la saison vous apporte apaisement et relâchement. Les couleurs, les odeurs, les bruits de la nature viennent apaiser votre mental en lui offrant la possibilité d'être dans l'ici et maintenant, dans la contemplation de l'harmonie et de la beauté de la nature.



En revanche, lorsque le printemps est trop chaud (et c'est généralement le cas vers le mois de mai/juin), *pitta* peut commencer à se déséquilibrer car il est prêt à exploser avec l'arrivée de l'été. Faites donc bien attention à l'équilibre de *pitta* dès que les premiers signes de chaleur arrivent.

Par ailleurs, si votre hiver a été humide, lourd et que votre alimentation n'a pas été équilibrée, alors votre feu digestif peut avoir été mis à mal, vous pourrez alors ressentir (et ce dès le début du printemps) une certaine lourdeur, des allergies, des problèmes digestifs ou une perte d'énergie.

Entretenez votre feu digestif avec des épices douces (curcuma, fenouil, safran par exemple), buvez tiède, consommez des aliments rafraîchissants comme les légumes verts ou les fruits rouges. N'abusez pas (tout comme en hiver) de l'alcool, du café, du thé, du chocolat, de la viande (attention aux barbecues trop fréquents !). Profitez de la douceur des fleurs pour vous faire des préparations (camomille, pensée sauvage, bleuet, menthe poivrée, feuilles de mûre, pissenlit, pâquerettes, etc.).

Pour les *kapha* dominant

Le printemps est la saison la plus déséquilibrante pour vous (sauf si votre *kapha* est en état d'équilibre). En effet, les qualités de la saison vous fragilisent, en augmentant l'énergie de la terre et de l'eau qui sont présentes dans votre constitution.

C'est la saison où *kapha* va le plus se liquéfier et donc augmenter dans le corps.



Le printemps va avoir tendance à vous rendre plus lourd que d'habitude, à ralentir votre circulation sanguine et lymphatique, et à vous apporter des congestions, des mucosités.

Vous pouvez avoir tendance à vouloir ralentir le rythme, à vous laisser aller en étant un peu moins rigoureux qu'aux autres saisons. La douceur appelant la douceur, vous pouvez avoir envie de davantage dormir le matin ou en journée, augmentant par voie de conséquence votre léthargie et votre lourdeur.

En tant que *kapha* dominant, vous devez être particulièrement attentif à votre activité et vous maintenir en mouvement quotidiennement (les pratiques cardiovasculaires seront à privilégier pour éviter les accumulations du *dosha kapha*).

Ne vous laissez pas aller à la paresse, à la facilité, au manque d'exercice qui vous fatigueront encore plus et vous donneront l'illusion chimérique du repos.

Profitez du printemps pour aller marcher, pour vous gorger de soleil, changez vos habitudes avec le renouveau du printemps.

Pour toutes les constitutions

Soyez attentif à la protection de votre système respiratoire et de la sphère ORL qui, au printemps, sont assez fragilisés par le pollen et l'augmentation des températures. Les poumons sont une zone du corps occupée par le *dosha kapha* (qui veille à leur bonne lubrification).

De ce fait, quand le *dosha kapha* se déséquilibre, les poumons peuvent être fragilisés, il en est de même pour le nez et la gorge (asthme, essoufflement, nez et yeux qui coulent abondamment).

Au printemps, l'une des meilleures façons de réduire *kapha* et le mucus associé à son excès est de réaliser la pratique appelée *Jala Neti*. Il s'agit de réaliser un lavement à l'eau et au sel marin afin de casser les accumulations de mucus et laver en profondeur le nez. Pour cela, favorisez la céramique, la porcelaine ou le cuivre.

Comment réaliser *Jala Neti* ?

- Remplissez un pot d'eau tiède (entre 37 et 40 °C).
- Ajoutez du sel marin fin (une cuillère à café pour 1/2 litre d'eau), mélangez le sel jusqu'à dissolution.
- Mettez l'extrémité du *neti* pot dans votre narine droite, respirez doucement par la bouche. Penchez-vous en avant

puis penchez la tête sur le côté. Continuez à respirer par la bouche pendant que l'eau coule. Au bout de quelques secondes, quand la moitié du contenu du *neti* pot se sera écoulée, enlevez le *neti* pot de votre narine droite et redressez-vous.

- Avant de passer à l'autre narine, mouchez-vous doucement pour nettoyer l'eau et le mucus du nez. Ne pincez pas les narines lorsque vous soufflez.
- Répétez l'opération avec la narine gauche, puis séchez votre nez.



2. Conseils et rituels du printemps

Vous trouverez dans ce chapitre une multitude de conseils pratiques (pranayama, massage à sec, soins beauté, recommandations ayurvédiques) pour restaurer son équilibre tout au long de la traversée saisonnière du printemps.

Prenez le soleil

L'hiver est une saison où le corps a reçu peu de soleil (bien sûr, nous ne sommes pas tous égaux en fonction des régions), mais en général le corps a souffert du manque de luminosité (vous êtes moins sorti et la lumière était moins fréquente). Il en résulte souvent une carence en vitamine D, ce qui peut vous fragiliser au sortir de l'hiver.

Ainsi l'ayurvéda invite à davantage s'exposer au printemps pour favoriser la légèreté de l'esprit mais également augmenter en douceur la chaleur du corps, cela afin de mieux évacuer les excès de *kapha*.



BON À SAVOIR

Le temps d'exposition dépend de la constitution ayurvédique :

- pour les *kapha* : 30 minutes par jour ;
- pour les *pitta* : de 15 à 20 minutes par jour ;
- pour les *vata* : de 20 à 30 minutes par jour.

Levez-vous tôt et synchronisez-vous avec le soleil

Contrairement à l'hiver, où il est conseillé de dormir beaucoup, au printemps le temps de sommeil doit être plus léger et moins lourd. L'ayurvêda recommande, au printemps, de se lever au tout début de la période *kapha*, c'est-à-dire vers 5 h 30 du matin (oui, oui, je sais, ça pique !).

Mais avez-vous déjà essayé de comparer la différence énergétique entre un lever à 5 h 30 du matin et à 7 heures du matin ? Je vous conseille de tester pour voir comment cela parle à votre énergie.

Au printemps, l'ayurvêda recommande de se lever vers 5 h 30 du matin.

La raison pour laquelle il est plus facile de se lever à 5 h 30 du matin est que le *dosha kapha* s'accumule à cette heure-là plutôt que de s'aggraver. Or, entre 6 heures et 10 heures du matin, *kapha* est prédominant, entraînant l'apparition de qualités lourdes, denses et lentes dans le corps et l'esprit. Il est alors de plus en plus difficile de se motiver et de se lever dans une énergie dynamique et efficace.

Les avantages à se lever tôt selon l'ayurvêda

En ayurvêda le meilleur moment pour se lever est la période *Brahma Muhurta*, qui correspond à une période comprise entre 90 minutes à 48 minutes avant le lever du soleil. Cette période de lever correspond au moment de la matinée où *vata* est à son paroxysme.

Se lever à ce moment de la matinée permet, selon l'ayurvêda, de préserver sa santé et sa longévité car cette plage horaire confère de nombreux bénéfices que sont :

- **un pH du sang plus alcalin** (c'est le moment de la journée le moins pollué et le plus calme) ;
- **une meilleure assimilation des apprentissages.** Le mental est encore pur, grâce à la légèreté de cette heure, le *prana* circule mieux à ce moment-là de la journée, ce qui

permet de retirer plus de bénéfices des exercices de *pranayama* et de méditation.

Quelques conseils pour vous aider à vous lever tôt

- Forcez-vous à vous lever dès que le réveil sonne sans vous laisser le choix ! Sinon votre mental trouvera tout un tas d'excuses pour reculer l'heure du réveil. Vous pouvez pour cela placer votre réveil dans un endroit stratégique de votre chambre qui vous obligera à vous lever du lit. Privilégiez les mélodies agréables pour démarrer la journée sur de belles énergies (le chant des oiseaux, par exemple).
- Frottez-vous les mains et bougez votre corps en douceur pour activer votre énergie, mettre en mouvement votre corps et lui signaler qu'il est temps de se réveiller (sans geste brusque évidemment).
- Faites du palming pour réveiller votre légèreté et votre énergie vitale.
- Buvez un grand verre d'eau tiède dès le lever pour réveiller et humidifier votre corps en douceur et commencer à relancer le système digestif.



BON À SAVOIR

Le palming

- Frottez vos mains entre elles pour activer énergie et chaleur.
- Fermez vos paupières puis apposez vos mains dessus.
- Respirez calmement et accueillez les sensations qui viennent à vous.

Pratiquez le *pranayama*

Prana veut dire « souffle vital » et *yama* « expansion ». Le *pranayama* est ainsi la science de la respiration. Il permet :

- **d'apaiser les émotions** en agissant sur le contrôle du souffle (par exemple : si le mental est agité, le souffle va prendre le même rythme et devenir agité et décousu) ;
- **d'avoir une respiration équilibrée et consciente**, ce qui agit sur l'énergie vitale au global.

Le printemps est un moment privilégié pour récolter les bénéfices du *pranayama* car c'est un moment où l'élan vital de la nature est à son apogée et où le système respiratoire peut être également fragilisé si vous avez un *kapha* déséquilibré.

***Kapala Bati* : le crâne qui brille**

C'est une respiration très dynamique qui se pratique avec de petites **expirations rapides et énergiques**, qui se succèdent en poussées sur l'expiration.

L'inspiration est passive et douce alors que l'expiration est active et poussée (ce qui est l'inverse de votre respiration normale).

Ce *pranayama* se pratique à jeun ou en dehors des moments de digestion.

Quels sont ses bienfaits ?

- Il nettoie les poumons et le système respiratoire tout entier.
- Il diminue les allergies printanières en augmentant la force *d'agni*.
- Il diminue les toxines et équilibre *vata* et *kapha*.
- Il augmente le taux métabolique et aide à la perte de poids, il améliore le fonctionnement du tube digestif, l'absorption et l'assimilation des nutriments.
- Il crée de la vitalité et apaise le mental.

Comment le pratiquer ?

- Asseyez-vous confortablement dans une posture droite et posez vos mains sur le bas de votre ventre.
- Inspirez profondément par le nez, en remplissant votre ventre d'air.

- D'un geste rapide, expulsez avec force tout l'air de vos poumons tout en attirant votre nombril vers votre colonne vertébrale. Le mouvement principal provient de votre diaphragme.
- Laissez vos poumons se remplir naturellement, sans effort, à mesure que votre ventre se dilate.
- Effectuez ce cycle 10 fois, puis laissez votre respiration revenir à la normale et observez les sensations ressenties dans votre corps. Répétez ces cycles de 10 mouvements, 3 ou 4 fois.



ATTENTION

Ne pas pratiquer *Kapala Bati* si :

- vous souffrez d'hypertension artérielle ;
- vous souffrez de problèmes gastriques acides ;
- vous souffrez de maladie cardiaque ou de douleurs abdominales.

***Bhastrika Pranayama* : le souffle de forge**

C'est une respiration qui est très connue pour équilibrer fortement *kapha* car ce *pranayama* permet de stimuler et réchauffer le corps, ce qui diminue les qualités collantes, lourdes et froides de *kapha*.

Cette technique se pratique en dehors des phases de digestion également. Je vous conseille lors de votre pratique de garder un mouchoir à portée de main car ce *pranayama* décongestionne et évacue les excès de mucus.

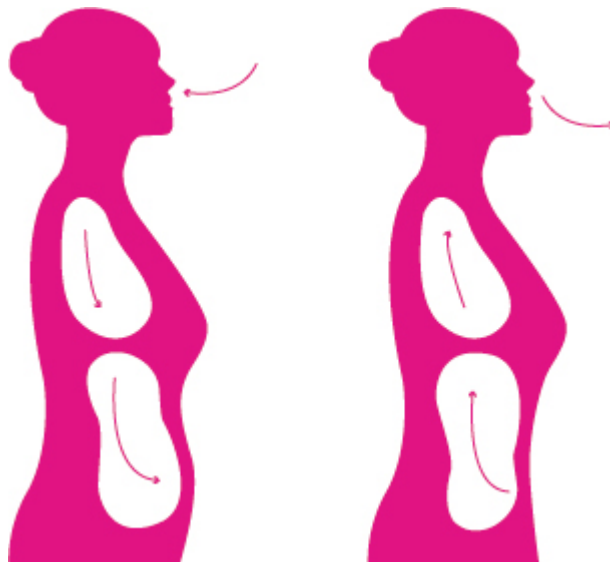
Quels sont ses bienfaits ?

- Il nettoie les poumons et le système respiratoire tout entier et draine l'excès de mucosités des poumons.
- Il augmente l'énergie et diminue la léthargie.

- Il oxygène le sang en augmentant la vitalité de tous les organes et tissus.
- Il renforce et tonifie la région abdominale et calme l'esprit.
- Il dynamise tout le corps et l'esprit et diminue la léthargie.

Comment le pratiquer ?

- Respirez profondément et détendez vos épaules, prenez quelques profondes inspirations et expirations.
- Commencez à respirer en expirant avec force par le nez. Suivez en inspirant avec force à raison d'une seconde par cycle. Assurez-vous que le souffle provient de votre diaphragme ; gardez la tête, le cou, les épaules et la poitrine immobiles pendant que votre ventre entre et sort.
- Pour votre premier cycle, faites une dizaine de respirations puis faites une pause et respirez naturellement, en observant les sensations de votre corps et de votre esprit.
- Prenez une pause de 15 à 30 secondes, puis recommencez pendant 20 respirations. Enfin, après une pause de 30 secondes supplémentaires, effectuez une troisième série de 30 respirations.



Si vous vous sentez étourdi, faites une pause de quelques minutes tout en respirant naturellement.



ATTENTION

Ne pas pratiquer *Bhastrika Pranayama* si :

- vous êtes enceinte ;
- vous souffrez de maladies cardiaques, hypertension, fièvre, vertiges, troubles intestinaux, anomalies de la colonne vertébrale et affections oculaires.



Pratiquez le massage à sec : *Garshana*

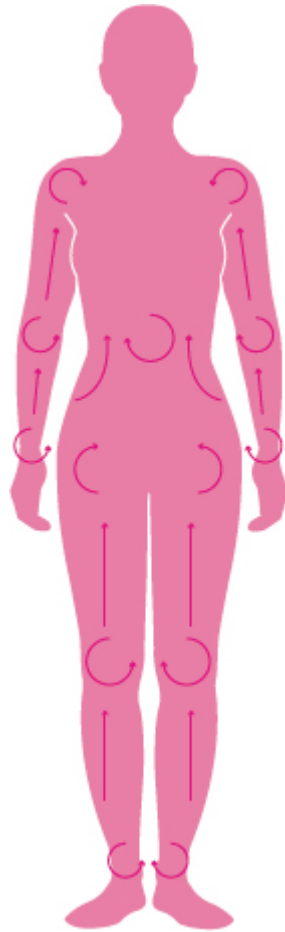
La pratique de *Garshana* est utilisée en ayurvéda pour stimuler le corps. Elle est très intéressante à utiliser au printemps car l'une de ses actions est de diminuer *kapha* lorsqu'il se trouve en excès, ou de prévenir son excès.

Il s'agit d'un massage à sec avec un gant en soie grège (très agréable et doux pour la peau). Ce massage est surtout pratiqué

le matin avant la douche pour réveiller le corps et stimuler les différentes circulations (lymphe, sang), et diminuer les excès de graisse et d'eau.

Comment le pratiquer ?

- Il se pratique en réalisant des mouvements à la fois circulaires et linéaires.
- Insistez sur les zones de votre corps où peuvent se trouver les excès d'eau ou de graisse afin d'en libérer les toxines.
- Massez toujours par de vives frictions circulaires vers le cœur (endroit où l'on doit ramener la lymphe et qui vous servira de point de repère).
- Passez sur le système digestif mais évitez de pratiquer *Garshana* sur la zone du cœur et de la poitrine. Commencez par l'estomac en massant horizontalement puis en diagonale, puis descendez sur l'intestin grêle et le côlon en massant dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit).
- Massez en longueur sur les jambes, les pieds et les mains, et passez entre chaque orteil et chaque doigt.



Quels sont ses bienfaits ?

- Il élimine les toxines du corps et favorise la circulation lymphatique.
- Il stimule le flux sanguin vers les cellules des tissus profonds.
- Il redonne de l'éclat à la peau.
- Il alcalinise le sang, aidant à éliminer les impuretés stagnantes.
- Il dissout la cellulite au fil du temps en décomposant les dépôts d'impuretés dans le tissu.

Chouchoutez-vous

Les soins ayurvédiques du printemps

Comme à chaque saison, votre peau peut avoir des besoins particuliers. Au printemps, avec la sortie de l'hiver, la peau a

généralement besoin d'hydratation, d'éclat et de purification.

Adapter les soins à la saison

Au printemps je conseille souvent de pratiquer une purification douce de la peau afin qu'elle puisse respirer et profiter du soleil du printemps sans être abîmée.

Le nettoyage de la peau permettra de stimuler le renouvellement cellulaire en la débarrassant des impuretés responsables, notamment, du teint terne que l'on a pu avoir en hiver.



FICHE RECETTE

Lotion tonifiante du printemps au citron (pour peaux *kapha* et *pitta*)

Ingrédients

- 1 cuillère à café de fleurs de tilleul
- 1 cuillère à café de feuilles de sauge séchées
- 1 tasse d'eau pour faire infuser les plantes
- un peu de miel
- quelques gouttes de jus de citron frais (le citron vert sera plus approprié pour les peaux *pitta*)

Préparation

- Réalisez une infusion des fleurs de tilleul et des feuilles de sauge pendant 10 minutes puis filtrer et laisser refroidir.
- Mélangez ensuite le liquide au miel, et ajouter le jus de citron frais.
- Je vous conseille ensuite de tester sur le dos de votre main la préparation pour vérifier la tolérance de votre peau au citron.
- Appliquez ensuite la préparation sur la peau du visage et laisser poser 10 minutes en insistant bien sur les parties grasses du visage, rincez ensuite à l'eau tiède et claire.

Bienfaits de la lotion

- Elle resserre les pores et purifie la peau en la débarrassant de ses impuretés.
- Elle vivifie le teint.
- Elle diminue l'acné et les points noirs.

3. La détox ayurvédique

Il n'est pas toujours évident de choisir la bonne détox pour soi en fonction de sa constitution ayurvédique. Ce chapitre propose justement de vous guider dans l'arbitrage de votre détox à travers différentes présentations de monodiète et de jeûne. Vous découvrirez des exemples concrets d'applications faciles à mettre en place dans votre quotidien. En fin de chapitre vous découvrirez aussi comment accompagner votre détox physique d'une détox émotionnelle, avec différents conseils

Au printemps, la graisse et les toxines accumulées pendant l'hiver vont commencer à se liquéfier avec les beaux jours et la chaleur de la saison. Il faudra alors aider l'organisme à les faire sortir. En hiver, le corps demande de faire des réserves de dormir plus et de ralentir le rythme. Mais au printemps, les besoins du corps sont complètement différents. Le foie et les reins peuvent ne plus avoir assez de force pour bien réaliser leurs actions. Les émonctoires peuvent être surchargés. Le corps vous demande alors de le purifier et de l'alléger des réserves qu'il a pu faire pendant l'hiver et qui l'encombrent.

Au printemps, le corps vous demande de le purifier et de l'alléger.

Choisissez votre purification printanière en fonction de votre constitution

Pour les vata

Les vata ont besoin d'une **détoxination qui soit douce** et qui ne déséquilibre pas les éléments air et espace. C'est pourquoi les

jeûnes longs ou les jeûnes secs ne sont pas équilibrants pour les constitutions vata dominant. Les monodiètes plus douces sont une alternative très intéressante pour les vata.

Pour les *pitta*

Les *pitta* ont besoin d'avoir une **détoxination qui ne soit pas brutale**, ce qui pourrait les déséquilibrer si l'élément feu augmente avec l'absence de substance à brûler dans le système digestif. C'est pourquoi les jeûnes à sec sont en général compliqués pour les *pitta*, qui supportent très mal la faim à part si cela est réalisé sur un temps très court, comme une journée. Les jeûnes hydriques ou les monodiètes sont en général bien supportés par les *pitta*.

Pour les *kapha*

Les *kapha* ont besoin d'une **détox qui soit un peu plus « brute »** que les vata et les *pitta* (sauf les *pitta/kapha*).

Les *kapha* peuvent supporter les jeûnes longs, les jeûnes secs et certaines monodiètes utilisant des épices et des ingrédients équilibrants pour les éléments « eau » et « terre ».

Il faut faire très attention à la reprise alimentaire « normale », car le corps des personnes *kapha* peut avoir tendance, en raison de la peur du manque, à consommer plus que ce dont il a besoin. Cela peut alors engendrer une prise de poids, voire encrasser de nouveau le corps.

La reprise alimentaire doit donc (encore plus que pour les autres constitutions) être effectuée avec douceur et parcimonie.

Pratiquez la monodiète

La monodiète est l'une des façons les plus douces de purifier son organisme et c'est pourquoi l'ayurveda la recommande davantage que le jeûne. Elle consiste à **manger pendant un temps donné le même aliment à chaque repas**. Cette pratique va donc

permettre de recevoir une alimentation légère qui ne fatiguera pas le corps.

Chaque monodiète nécessite une préparation en amont et à la reprise alimentaire « normale » pour ne pas brusquer l'organisme.



Le foie

Les cellules de la flore intestinale ont une durée de vie de 72 heures. Une monodiète d'au moins 3 jours permet aux cellules de se renouveler entièrement et de se débarrasser des molécules néfastes sans entrer en interférence avec une alimentation trop agressive.

La monodiète permet donc de **remettre d'aplomb les intestins**, car ces derniers auront une activité digestive moins importante et pourront ainsi utiliser l'énergie disponible pour procéder à un grand nettoyage et éliminer toutes les particules polluantes présentes dans le corps.

La monodiète a également un formidable pouvoir régénérant pour la sphère hépatobiliaire. En effet, en étant moins sollicité par les efforts de digestion, le foie, qui est une vraie station d'épuration et qui filtre, récupère et élimine les toxines, va pouvoir se décharger et traiter les actions qu'il ne peut pas effectuer lorsqu'il est trop actif (sécrétion de la bile, détoxination, stockage des oligoéléments et minéraux, etc.).

Pourquoi préparer les monodiètes et les jeûnes ?

Une monodiète ou un jeûne ne se commence pas du jour au lendemain, il faut s'y préparer quelques jours à l'avance en évitant de manger trop lourd ou trop acide (éviter les produits laitiers, les protéines animales, les crudités, les aliments trop sucrés et trop gras, le café, le thé et l'alcool).

Il faut entrer et sortir du jeûne de manière très progressive pour ne pas choquer l'organisme et créer des fermetures de la part du corps, ce qui impacterait la circulation des fluides et l'absorption intestinale. Ainsi, pour réaliser une reprise alimentaire qui soit douce et réussie, il faut qu'elle soit deux fois plus longue que la durée du jeûne. Par exemple si vous avez jeûné pendant 2 jours, votre reprise alimentaire devra s'établir sur une durée de 4 jours (deux fois plus).

Il en est de même avec « l'avant-jeûne » : vous devez également préparer le corps deux fois plus longtemps que la durée du jeûne elle-même.

Comment préparer sa monodiète ou son jeûne ?

La veille de votre monodiète ou de votre jeûne, pour bien préparer l'assainissement de votre tube digestif, je vous conseille (pour toutes les constitutions) de préparer des repas assez liquides – par exemple une soupe épaisse avec des légumes contenant des fibres – afin de réaliser un balayage fibreux. Évitez la viande, le fromage, le sucre, le pain, le café, l'alcool, les aliments fermentés. Vous pouvez tout à fait jeûner pour votre repas du soir pour « donner le la » de la détox à votre système digestif. **Veillez aussi à boire de l'eau régulièrement**, et n'hésitez pas à prendre de l'eau chaude ou des infusions d'épices carminatives (fenouil, cumin, coriandre en graines, etc.).

Et après ?

Une fois la monodiète ou le jeûne terminé, il faut veiller à ce que vos repas soient légers et surtout cuits !

La reprise de l'alimentation normale doit être échelonnée sur plusieurs jours (évitez néanmoins les fruits crus et les protéines animales pour ne pas créer de fermentation juste après la fin de votre monodiète ou de votre jeûne). L'ayurveda préconise par ailleurs de manger cuit, chaud et léger avant et après le jeûne.

Si vous avez jeûné 3 jours ou que vous avez réalisé une monodiète pendant 3 jours, alors prenez 6 jours pour laisser le temps à votre corps de reprendre ses habitudes en douceur.

Exemple de reprise alimentaire : le premier jour et le deuxième jour de la reprise alimentaire, privilégiez les soupes ou les bouillons avec des épices douces comme des graines de fenouil, de coriandre ou de cumin, et des fruits cuits (compote, fruits cuits au four, etc.). Le troisième jour, vous allez pouvoir réintroduire les céréales, les légumineuses et les oléagineux. Puis le quatrième jour, vous pourrez continuer à réintroduire les céréales et légumineuses avec des soupes plus consistantes, ou bien des dhal aux lentilles avec du riz. Enfin, les cinquième et sixième jours, vous pourrez reprendre avec douceur les protéines animales, grâce à des ragoûts ou des soupes de viande par exemple.

Quelques conseils ayurvédiques pour accompagner votre détox

1. Boire de l'eau tiède tout au long de la journée

Pendant votre monodiète et votre jeûne (sauf pour le jeûne à sec), buvez de l'eau tiède tout au long de la journée pour aider à diminuer les toxines (*ama*).

Privilégiez une eau chaude simple ou une infusion. Voici quelques mélanges à faire en fonction de vos *doshas* :

- **pour les *vata* :** eau tiède + citron, infusion d'épices (cannelle, cardamome, clou de gingembre, cumin, fenouil, girofle, noix de muscade) ;
- **pour les *pitta* :** eau tiède + curcuma, infusion d'épices (cardamome, coriandre, fenouil, hibiscus, menthe poivrée, rose, safran) ;
- **pour les *kapha* :** eau tiède + miel foncé (type miel de châtaignier, miel de forêt, miel de sapin, miel de thym) ou eau tiède + 3 épices ou plantes équilibrant *kapha* (cannelle, eucalyptus, fenugrec, fenouil, gingembre, poivre).

2. Massez-vous pour drainer et aider les toxines à sortir par l'émonctoire de la peau en pratiquant *Garshana* ou un automassage à l'huile que vous pourrez choisir en fonction de votre constitution ou de vos déséquilibres.

Le massage stimule la lymphe et le sang, et permet de stimuler la peau et donc de soutenir la détoxination.

En ayurvéda, l'huile que l'on applique sur sa peau est choisie en fonction de sa constitution, de la saison et de l'état d'équilibre des *doshas*.



BON À SAVOIR

Au printemps l'huile doit être relativement légère pour ne pas alourdir le corps pendant la détoxination comme par exemple :

- huile de pépin de raisin ;
- huile de moutarde (sauf pour les *pitta*) ;
- huile de *navratna* (à base d'hibiscus, de camphre, d'*amalaki* et autres).

L'huile doit être chaude afin qu'elle puisse être mieux absorbée par la peau. Pour cela vous pouvez la réchauffer au bain-marie dans un bol en porcelaine pendant quelques minutes.

3. Veillez à vous reposer

Évitez d'avoir trop d'activités physiques. Votre corps aura besoin de mobiliser son énergie pour sa détoxination.

4. Soutenez la détoxination avec la respiration de *Kapala Bati*

Le *pranayama* vous permettra de soutenir votre énergie pendant la détoxination et de l'appuyer en améliorant la fonction du péristaltisme.

5. N'hésitez pas non plus à méditer pendant votre détoxination et à pratiquer le yoga

Vous faciliterez l'évacuation des tensions (mentales et physiques) qui pourraient ressurgir pendant la détoxination.

Les différents types de monodiètes

Il existe différents types de monodiètes dont l'impact et la douceur varient.

La monodiète alternée

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de répéter un repas différent pour chaque moment de la journée en privilégiant les légumes le soir et en évitant la viande et les produits laitiers ainsi que les produits fermentés (pain, pizza, à base de levure). **À chaque repas on change d'aliment mais on en choisit un unique.**

Exemple :

- au petit déjeuner : banane à la cannelle ;
- au déjeuner : assiette de riz complet avec un filet d'huile d'olive, des épices et un peu d'ail (uniquement du riz) ;
- au dîner : des carottes cuites avec de l'huile d'olive et un peu de cumin, de curcuma et du poivre (uniquement des carottes) ;
- répétez ce menu pendant plusieurs jours.

Quels sont ses avantages ?

- Vous vous exposez moins à un risque de carence en micronutriments et que vous mettez quand même votre système au repos puisque votre corps a un seul type d'aliment à digérer.
- Elle est bonne pour les trois *doshas*.

Combien de temps dure-t-elle ?

De 3 jours à 10 jours en général. Si vous décidez de dépasser 10 jours, il faut bien veiller à la consommation de fruits et de légumes pour ne pas vous carencer et surtout vous faire accompagner par un praticien ou un médecin.



ATTENTION

L'ayurvéda ne recommande pas les monodiètes longues car cela a tendance à troubler l'équilibre des *doshas* et fragiliser les tissus du corps.

La monodiète du soir

Qu'est-ce que c'est ?

Chaque soir, on mange le même aliment. Pour les *vata* et les *kapha*, privilégiez-le cuit, et pour les *pitta* cela peut être cuit ou cru en fonction de l'état d'équilibre de votre *dosha pitta* et de votre feu digestif. Privilégiez des plats légers, sans viande ni produits laitiers.

Exemples d'aliments :

- poêlée de légumes de saison aux graines d'épices (cumin, fenouil, moutarde, coriandre) ;
- soupe de légumes aux épices ;
- dhal de lentilles aux épices ;
- *kitchari*.

Quels sont ses avantages ?

- La détoxination sera un peu plus douce et longue que pour les autres monodiètes.
- Elle est bonne pour toutes les constitutions.

Combien de temps dure-t-elle ?

De 3 jours à 1 semaine.

La monodiète simple

Qu'est-ce que c'est ?

C'est lorsqu'on choisit de manger toujours le même aliment ou plat à chaque repas. Le choix de l'aliment unique en question dépend de sa constitution et de son terrain (diabète, hypertension, etc.).

Quels sont ses avantages ?

- C'est la monodiète la plus puissante car le système digestif se met au repos bien plus que pour les autres monodiètes.
- Elle est bonne pour les trois *doshas* mais il faudra bien choisir un aliment compatible avec sa constitution.

La monodiète simple est la plus puissante.

Combien de temps dure-t-elle ?

Il est conseillé de ne la réaliser que durant 3 jours maximum.

La monodiète de 1 jour par semaine

Qu'est-ce que c'est ?

Elle consiste à ne consommer qu'un seul aliment par jour mais une seule fois par semaine.

Quels sont ses avantages ?

- Elle permet de ne pas perdre d'énergie.
- Elle convient très bien aux personnes de constitution *pitta* et *vata*.
- On peut la répéter à volonté.

Combien de temps dure-t-elle ?

Dans l'idéal au moins 3 semaines, le temps qu'une grande partie des cellules qui vous composent se renouvellent.

Exemples de monodiètes

Que manger pendant une monodiète ?	Que boire ?
• Fruit ou un légume unique (cuit) • <i>Kitchari</i> (à base de riz et de haricots mungo) • Céréale ou légumineuse adaptée à votre constitution + épices • Soupe de légumes, ou bouillon • Assiette de légumes + épices (mélangez trois légumes maximum pour faciliter la digestion) • Fruit avec des épices (exemple : une pomme à la cannelle)	• Des tisanes pour supporter l'élimination des toxines (pissenlit, bourrache, artichaut, gingembre, thym) • De l'eau chaude + citron vert • De l'eau bouillie refroidie, ce qui va la rendre plus hydratante et assimilable (réduire l'eau de $\frac{3}{4}$) • Infusion de fenouil (stimule la digestion et l'assimilation) • Infusion aux épices (cumin, cardamome, coriandre)

Et la pratique du jeûne ?

Tout comme pour les monodiètes, il existe différents jeûnes pour purifier votre organisme. Chaque jeûne que je vais vous présenter a des effets spécifiques et sera à éviter ou à privilégier en fonction de votre constitution ayurvédique.

Le jeûne nécessite un accompagnement du corps et de l'esprit avant sa mise en place et après l'avoir réalisé, afin de ne pas brutaliser l'organisme et le déséquilibrer. L'ayurveda ne recommande pas les jeûnes sur de longues périodes au risque de déséquilibrer le *dosha vata* et d'affaiblir les tissus du corps !

Quelles sont les contre-indications d'un jeûne ?

- Un excès de vata dans l'organisme.

- Un indice de masse corporelle trop bas (incluant maigreur et/ou anorexie).
- Le jeûne est également contre-indiqué en cas d'hypotension.
- Tout cas d'insuffisance rénale ou hépatique.
- Tout cas de fatigue qui dure ou d'épuisement devrait être source de questionnement. Le jeûne sera alors remis à plus tard, une fois la personne revitalisée.
- Pendant la grossesse ou l'allaitement.

Pour qui est-il conseillé selon l'ayurvéda ?

- **Les personnes étant en surpoids** de type *pitta* et *kapha*.
- **Les personnes ayant des toxines** (exemples de signes : lourdeur au réveil, mal aux articulations, langue chargée en dépôts le matin au réveil, troubles du transit, inflammation, fatigue, etc.).

Quels sont les effets « désagréables » d'un jeûne auxquels s'attendre ?

- Durant les premiers jours du jeûne, certaines personnes souffrent de maux de tête. Le sevrage du sucre peut causer de violentes migraines. Il peut également y avoir des nausées dues aux hypoglycémies ou à la mise en circulation des toxines dans l'organisme.
- Une baisse de la tension, ou des vertiges, et parfois une accélération du rythme cardiaque (à cause de la sécrétion d'adrénaline).

Les différents types de jeûnes

Tout comme pour les monodiètes, il existe différents jeûnes pour purifier votre organisme. Voici quelques-uns d'entre eux.

Le jeûne intermittent

Qu'est-ce que c'est ?

Le jeûne intermittent consiste à **alterner des périodes de jeûne avec des périodes de prises alimentaires « normales »** au cours d'une journée de 24 heures. L'un des plus connus est celui appelé « 16/8 ». Il s'agit de rester 16 heures sans s'alimenter, et de reprendre son alimentation pendant 8 heures en s'autorisant à manger à sa faim.

Exemple : j'arrête de manger à 20 heures, le lendemain je ne mange pas avant midi (je saute donc le petit déjeuner) puis j'arrête à nouveau de manger après 20 heures.

Il existe d'autres variantes du jeûne intermittent où les périodes de jeûne sont plus ou moins longues : 17 heures–7 heures, 18 heures–6 heures, 19 heures–5 heures, etc.

Quels sont ses avantages ?

- Il est bénéfique pour les trois *doshas* (en fonction de sa durée).
- Il est assez simple à mettre en place.
- Il favorise la croissance de nouvelles cellules nerveuses, ce qui est bénéfique aux fonctions cérébrales.
- Il fait perdre du poids efficacement et en douceur.
- Il augmente le taux d'hormones de croissance, ce qui conduit à avoir une plus grande endurance et une meilleure récupération physique.

Combien de temps dure-t-il ?

De 1 jour à 1 mois, voire plus en fonction de ses conditions physiques. Comme c'est un jeûne assez doux, on peut le répéter plusieurs fois dans l'année (à condition de bien le préparer chaque fois) ; on peut même faire 1 journée de jeûne intermittent tous les 15 jours pour rester en forme (au-delà du printemps).

Le jeûne hydrique

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un jeûne essentiellement basé sur la **consommation d'élément liquide tout au long de la journée**. Le corps demandera davantage à boire au tout début du jeûne hydrique pour se rassurer et réduire la sensation de faim qui peut l'inquiéter par manque d'habitude. Cela s'estompera au fur et à mesure du jeûne.

Liquides utilisés pendant le jeûne hydrique : jus de légumes, eau citronnée, eau chaude, soupe, bouillons, infusions d'épices, infusions de plantes.

Exemple :

- le matin je prends une ou deux tasses de tisane (curcuma, fenouil, etc.) ;
- à 10 heures je prends de l'eau de préférence faiblement minéralisée, à volonté, avec un peu de citron si j'en ai envie (citron vert pour les *pitta* de préférence) ;
- à midi je prends un bouillon de légumes chaud ;
- dans l'après-midi je prends une ou deux tasses de tisane si j'en ressens le besoin ;
- le soir je prends un jus de légumes ou bien un bouillon de légumes chaud.

Quels sont ses avantages ?

- Il purifie et rajeunit le corps.
- Il est assez simple à mettre en place.
- Il permet de se débarrasser des cristaux qui se sont formés dans le sang, dans les reins ou dans les articulations.
- Il permet d'alcaliniser le corps.
- Il est bénéfique pour les *pitta* et les *vata* dominant (dont les *pitta/kapha* et les *vata/kapha*).

Combien de temps dure-t-il ?

De 1 à 3 jours, tout en sachant que les cellules de l'intestin ont besoin de 72 heures pour se renouveler complètement.

Le jeûne à sec

Qu'est-ce que c'est ?

Il consiste à ne pas boire ni manger pendant la journée.

Quels sont ses avantages ?

- Il est le meilleur pour les personnes de type *kapha* (sans excès de *vata* ou de *pitta*).
- Il est le plus efficace pour se débarrasser des déchets qui s'accumulent dans le foie, les reins et le système digestif.
- Il force votre organisme à aller puiser, en l'absence d'eau, dans ses réserves d'eau internes et à utiliser celles du liquide lymphatique. Or, la lymphe concentre une grande partie de vos déchets. Ainsi le corps va pouvoir nettoyer la lymphe.

Combien de temps dure-t-il ?

Pas plus de 3 jours !

La détox émotionnelle

En plus d'évacuer les toxines physiques, le plan psychologique ne doit pas être oublié. Il est tout aussi important de libérer les émotions bloquées et stockées dans votre mental que de libérer vos toxines physiques afin de purifier votre mental et vous permettre une nouvelle floraison intérieure. Le corps et l'esprit ont un lien très puissant, s'influençant autant l'un que l'autre.

Pourquoi évacuer ses toxines émotionnelles ?

Les toxines émotionnelles sont tout aussi néfastes que les toxines physiques, selon l'ayurvéda. Elles sont parfois tellement enfouies ou stockées que l'on pense à tort qu'il s'agit d'un élément naturel en soi (par exemple le stress, la colère, la jalousie, l'amertume).

Ces émotions viennent siphonner votre énergie, vous perturber, vous amener parfois dans un état de *tamas* (en ayurvéda cela veut dire la lourdeur et l'inertie), et vous poussent alors à avoir des énergies négatives ou éteintes.

Il est important de libérer les émotions bloquées dans votre mental.

Libérez vos émotions à travers l'écriture

Écrire permet de libérer ses émotions, de mieux conscientiser et changer la façon de voir son quotidien.

Le cahier des gratitudes

Choisissez un carnet vierge. Puis choisissez un moment où vous avez un peu de temps. Je trouve que le soir est un moment idéal pour faire le point avec soi.

Chaque jour pendant votre cure, vous noterez dans votre carnet la date du jour.

Vous prendrez ensuite un temps pour noter toutes les belles choses qui vous sont arrivées dans la journée :

- ce qui vous a procuré une émotion positive (par exemple être parti vous promener dans la forêt en profitant des rayons du soleil) ;
- ce que vous avez réalisé et qui vous a permis d'avancer dans votre vie ;
- ce qui vous est arrivé de bien pendant cette journée ;
- etc.

Le cahier des gratitudes permet de **s'entraîner à ressentir le bonheur** (qui est composé de plein de petites choses du quotidien)

Répétez des mantras



DÉFINITION

Un mantra est une répétition (*japa*) d'une phrase ou d'une syllabe à haute vibration. Son but est de vous éveiller et de dénouer les nœuds de votre ego, de votre inconscient, et de travailler sur votre spiritualité.

Comment le répéter ?

La répétition d'un mantra est très puissante ; vous devez vraiment lui faire confiance et le répéter avec humilité et foi en lui. Un mantra doit se répéter de préférence à voix haute, avec discipline, concentration et amour, le plus de fois possible. On dit qu'il faut le répéter au minimum pendant 21 jours pour qu'il y ait des résultats (mais tout est affaire de ressenti au-delà des règles établies).

Utilisez un mala pendant votre répétition de mantra (technique de *Japa Mala*).

Dans la pratique du mantra, le *mala* (chapelet de 108 perles) peut être utilisé comme un repère et compteur. Chaque répétition sera associée à une perle, vous permettant de compter exactement le nombre de fois que vous répéterez votre mantra ou prière.

En Inde, on tient son *mala* dans la main droite (main pure) entre le majeur et l'annulaire, et on fait avancer les perles avec le pouce.

Deux mantras pour le printemps

Shanti Mantra

« *Sarvesham svastir bhavatu* » (« Que le bien-être soit pour tous »)

Sarvesham shantir bhavatu Que la paix soit pour tous

Sarvesham purnam bhavatu Que la plénitude soit pour tous

**Sarvesham mangalam
bhavatu »**

Que le bonheur soit pour
tous »)

Ce mantra est un chant de paix qui permet de diffuser une vibration d'harmonie entre vous et votre environnement. Il augmente votre tranquillité d'esprit et vous reconnecte à ce qui vous entoure (ce qui est important au moment du printemps).

Om Gam Ganapataye Namaha

Ce mantra est un mantra d'abondance et de réussite. Il est associé au dieu Ganesh qui représente la sagesse, la connaissance et la beauté. C'est un mantra intéressant à répéter lorsque l'on commence un nouveau projet par exemple, afin de demander la protection de Ganesh pour freiner les obstacles.

Om le son de l'univers

Gam pouvoir, puissance

Ganapataye autre nom de Ganesh (briseur d'obstacles)

Namaha honorer, saluer

Créez vos propres mantras pour le printemps

Vous pouvez également créer vos propres mantras en langue française. Vous pouvez créer une phrase qui vous inspirera et vous portera sous la forme d'une affirmation positive.

Pour cela voici quelques conseils

- Mettez votre mantra au temps présent et à la première personne du singulier (cela a un impact énergétique plus grand).
- Créez-le dans un moment calme et de réception (par exemple dans la nature ou le soir au calme après votre douche).

- Connectez-vous à votre mantra pour ressentir au plus profond ses énergies lorsque vous le créez et voir s'il est bien en phase avec vous.
- Soyez constant avec votre mantra et répétez-le pendant 21 jours minimum pour qu'il puisse travailler sur vous et que vous puissiez réellement ressentir ses effets.

4. Postures printanières de yoga

Le yoga est nécessaire à l'équilibre des doshas : il soutient l'action de vos organes, de vos différents systèmes, et il équilibre votre mental. Dans ce chapitre, découvrez un ensemble de postures de yoga pour équilibrer le dosha kapha et vous apporter une belle énergie tout au long de la saison.

La salutation au soleil (Surya Namaskar)

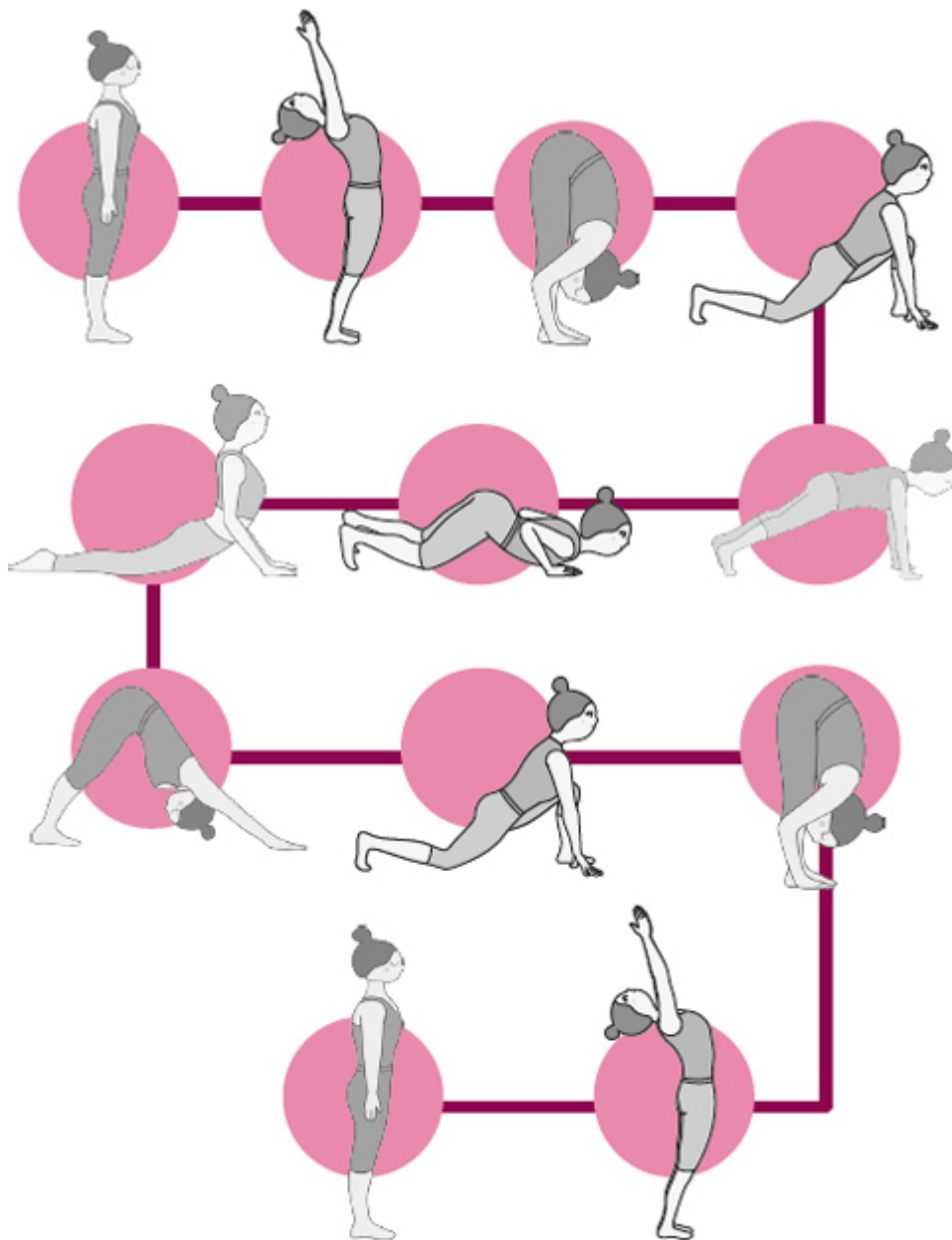
Cette salutation se compose d'une succession de douze mouvements à répéter plusieurs fois de suite. Traditionnellement, on l'utilise à l'aube avant de pratiquer les asanas pour préparer le corps et l'esprit. Elle est formidable pour équilibrer le *dosha kapha* au printemps. Elle se réalise avant le repas pour éviter de troubler la digestion.

Quels sont ses bienfaits ?

- Elle tonifie la musculature et le cœur.
- Elle amplifie la respiration, ce qui permet d'évacuer les toxines par l'expulsion intensive de CO₂.
- Elle réchauffe le corps, fluidifie *kapha* pour l'empêcher de stagner dans le corps.
- Elle ouvre les canaux du corps pour une meilleure absorption digestive
- Elle améliore la digestion, tonifie et masse les organes associés tels que le foie, le pancréas, les intestins, les reins et aussi la rate.
- Elle normalise l'activité des glandes endocrines par les mouvements de compression du cou (ce qui stimule la thyroïde).

- Elle régule les douleurs menstruelles en agissant sur l'activité de l'utérus et des ovaires.
- Elle booste la concentration car l'esprit est focalisé sur l'enchaînement des postures.

Vous pouvez commencer par 5 minutes, au début puis allonger vos séries quand vous vous sentirez plus à l'aise (10 minutes, puis 20 minutes par jour ; pour faciliter les choses vous pouvez aussi faire votre séance en deux fois, le matin et le soir).



La posture de la tête de vache (*Gomukhasana*)

Cette posture est très intéressante à faire après la salutation au soleil, une fois que votre corps sera dynamisé, étiré et préparé. Posture de méditation, elle vous invite à redresser le corps, vos énergies et apaise le mental.

Elle développe l'immobilité dans le temps et l'écoute intérieure par l'attention et la concentration qu'elle demande.



Quels sont ses bienfaits ?

- Elle assouplit les genoux, les hanches et la colonne vertébrale en les tonifiant également.
- Elle tonifie la région des reins, stimule le pancréas, les surrénales et tout le système endocrinien.
- Elle tonifie les organes génitaux et renforce les poumons.
- Elle stabilise l'émotivité, permet de mieux maîtriser la faim, la soif.



ATTENTION

Ne pas pratiquer *Gomukhasana* si :

- vous souffrez d'hypertension artérielle ;
- vous souffrez de problèmes gastriques acides ;
- vous souffrez de maladie cardiaque ou de douleurs abdominales.

La posture du triangle inversé (*Parivrtta Trikonasana*)

Voici une posture très efficace pour équilibrer le *dosha kapha* et qui conviendra à toutes les constitutions ayurvédiques. Il s'agit d'une posture de torsion douce qui permettra de dégager les énergies stagnantes de la cage thoracique et augmentera la mobilité et la fluidité respiratoire pour le printemps.



Quels sont ses bienfaits ?

- Elle diminue les raideurs du dos, des cervicales et des épaules, et développe la musculature de la colonne vertébrale ainsi que les muscles intercostaux.
- Elle prévient les sciatiques, les lumbagos et les névralgies du nerf sciatique.
- Elle stimule le feu digestif et active la circulation sanguine dans l'abdomen (elle est très efficace contre la constipation ou les feux digestifs trop lents).
- Elle diminue la graisse et la cellulite des hanches (si la pose est tenue assez longtemps et est faite régulièrement).



ATTENTION

Ne pas pratiquer *Parivrtta Trikonasana* si :

- vous souffrez d'hypotension artérielle ;
- vous souffrez de maux de tête et migraines ;
- vous avez des blessures à la hanche, aux genoux, aux jambes, au cou ou au thorax.

5. Alimentation pour un printemps en pleine forme

Dans ce chapitre est précisée l'importance de l'utilisation des saveurs dans la médecine ayurvédique, avec un zoom sur les différentes saveurs à privilégier pendant la saison du printemps ainsi que leurs impacts sur votre santé. Y sont détaillées également les associations incompatibles, garantes d'un déséquilibre du feu digestif et de l'apparition de toxines si elles sont réalisées au quotidien. Un ensemble de conseils en lien avec l'alimentation y est partagé, comme des suggestions d'aliments pour chaque repas ainsi qu'un ensemble de tableaux répertoriant les aliments à privilégier pendant la saison du printemps pour chaque constitution ayurvédique.

Les saveurs à privilégier au printemps

Au printemps, comme en hiver humide, vous augmenterez votre consommation :

- **d'aliments au potentiel chaud :** poivron, oignon, oseille, seigle, quinoa ;
- **de saveurs astringentes : vin rouge,** miel, vinaigre de framboise ;
- **de saveurs amères :** roquette, feuille de pissenlit, endive, curcuma, bardane, épinard ;
- **de saveurs piquantes :** poivre, cannelle, cumin, moutarde, romarin, gingembre, ail, piment, persil.



Pourquoi ces goûts sont si importants au printemps ?

Le goût piquant

- Il est constitué des éléments feu et air.
- Il est chaud, sec, léger et asséchant.
- Il évacue les excréments et mucus de la tête (nez, yeux, bouche).
- Il stimule le feu digestif (*agni*) et réduit les toxines du corps (*ama*).

Le goût amer

- Il est constitué des éléments air et éther.
- Il est léger, asséchant, froid et nettoyant.
- Il assèche les excréments et le mucus, mais aussi l'eau et la graisse.

Le goût astringent

- Il est constitué des éléments terre et air.
- Il est asséchant (c'est le goût le plus asséchant), ce qui permet de diminuer l'humidité du corps et les graisses.
- Il est froid mais il est purifiant, notamment au niveau du sang.
- Il recure les toxines des tissus.

Les aliments et associations incompatibles

En ayurvéda, certaines combinaisons et associations sont à éviter en raison des effets que cela peut amener et produire dans votre système digestif. Ces combinaisons inadéquates sont appelées *Virrudha Ahara*. Elles génèrent des toxines et de la fatigue, humidifient le corps et le déséquilibrent, car les aliments qui les composent sont difficiles à digérer ensemble.

Les associations et mélanges à éviter lors d'un même repas :

- protéines animales + fruit ;
- *ghee* + miel en égale quantité (il faut prendre 1 cuillère à soupe de miel pour 3 cuillères à soupe de *ghee* lorsqu'on veut les utiliser ensemble dans des préparations) ;

- œuf + fromage, fruit, poisson, lait, viande, yaourt, haricots ou *kitchari* ;
- fromage + fruit, œuf, lait, yaourt, boisson chaude ou haricots ;
- le yaourt chaud ;
- viande + miel ;
- viande + huile de sésame ;
- viande + produits laitiers ;
- lait + un autre mélange sauf les amandes, le riz, des dattes, les gruaux ;
- le melon avec autre chose (le melon doit se manger seul) ;
- tous les types de haricots + fruits, lait, fromage, yaourt, œuf, viande ou poisson ;
- citron + concombre, tomate, lait ou yaourt ;
- légumes mélangés avec des fruits ou du lait ;
- jus de grenade et jus de pamplemousse ensemble ;
- tomates non mûres + alcool (elles contiennent de la solanine qui interagit avec l'alcool) ;
- vin + yaourt ou miel ;
- mélanger des aliments frais et anciens. Par exemple si je réalise un plat avec des courgettes fraîchement cueillies et des carottes qui datent d'une semaine : cela créera une indigestion au vu du mélange contradictoire des qualités de fraîcheur et d'ancienneté des aliments choisis.

L'importance des saveurs sur les *doshas*

Saveur	Éléments prédominants	Actions sur les <i>doshas</i>
Sucrée (<i>madhura</i>)	Terre + eau	Apaise <i>vata</i> et <i>pitta</i> Augmente <i>kapha</i>
Acide (<i>amla</i>)	Feu + terre	Apaise <i>vata</i> Augmente <i>pitta</i> et <i>kapha</i>

Salée (<i>lavana</i>)	Feu + eau	Apaise <i>vata</i> Augmente <i>pitta</i> et <i>kapha</i>
Astringente (<i>kashaya</i>)	Air + terre	Apaise <i>pitta</i> et <i>kapha</i> Augmente <i>vata</i>
Piquante (<i>katu</i>)	Feu + air	Apaise <i>kapha</i> Augmente <i>vata</i> et <i>pitta</i>
Amère (<i>tikta</i>)	Air + espace	Apaise <i>pitta</i> et <i>kapha</i> Augmente <i>vata</i>

Chacune des saveurs contient, comme nous l'avons vu, les cinq éléments, au même titre que les *doshas*. Elles ont ainsi un impact sur vos *doshas* (équilibrant ou déséquilibrant).

Connaître le potentiel et l'énergie des aliments

Il est également important de prendre en compte la puissance et l'énergie que véhiculent les aliments pour le corps. Cela s'appelle le **virya** en sanskrit. Il est perçu soit immédiatement, soit pendant, soit après la digestion. Le *virya* est très important pour l'ayurveda car il permet de comprendre l'impact d'une substance sur le corps et l'esprit.

Il peut être de deux sortes : chaud ou froid. Mais il faut aussi prendre en compte les actions spécifiques d'un aliment, appelées *prabhava* en sanskrit.

Exemple de la framboise

La framboise est de saveur sucrée et astringente, et elle est de qualité **froide**.

Pour autant elle équilibre le *dosha vata* mais peut l'augmenter si elle n'est pas bien mûre. Prise en excès, elle augmente *kapha* de par sa saveur sucrée.

Ses actions spécifiques sont de renforcer la qualité du sang et des reins. Elle régule les menstruations et aide à prévenir l'anémie du fait de sa saveur astringente. Elle réduit également le diabète grâce aux anthocyanes (pigment naturel allant du rouge au bleu riche en antioxydants), aux ellagitannins (polyphénol de la famille des tanins) et aux fibres qu'elle contient.

Exemples d'aliments au <i>virya</i> froid	Exemples d'aliments au <i>virya</i> chaud
Banane, haricots verts, lait, noix de coco, pêche, pois chiches, raisin, riz, rose	Ail, amandes, avocat, betterave, carotte, dattes, huile de sésame, viande, yaourt



BON À SAVOIR

Le type de potentiel à privilégier dans l'alimentation dépend de la constitution ayurvédique.

- Pour les *vata* dominant : privilégiez les aliments au *virya* chaud, les aliments lourds, onctueux et gras.
- Pour les *pitta* dominant : privilégiez les aliments au *virya* froid, les aliments secs et consistants.
- Pour les *kapha* dominant : privilégiez les aliments au *virya* chaud, les aliments légers et secs.

Les qualités et l'effet postdigestif des aliments

Attention, en ayurvéda un aliment doit être considéré dans sa globalité pour savoir s'il vous équilibrera ou non. On doit prendre en compte ses qualités, que l'on appelle *gunas*, ainsi que son effet postdigestif, que l'on appelle *vipaka*. C'est l'effet postdigestif qui va apparaître après la digestion, une fois que l'aliment arrive dans le côlon. Voici les effets postdigestifs selon la saveur de

l'aliment ingéré (il existe cependant des exceptions, comme la banane qui est sucrée mais qui devient acide en postdigestif).

Les effets postdigestifs en ayurvéda (*vipaka*)

Sucré ► Sucré
Salé ► Sucré
Amer ► Piquant
Astringent ► Piquant
Piquant ► Piquant

Il faut aussi connaître les qualités des aliments (*gunas*) pour savoir si un aliment vous correspond. Vous pouvez remarquer les qualités des aliments en expérimentant dans votre quotidien. Les qualités des aliments sont précisées dans les textes classiques ayurvédiques.

Il y a trois sortes de *vipaka* issus des saveurs principales :

Saveur dans la bouche (<i>rasa</i>)	Saveur postdigestive (<i>vipaka</i>)
Sucrée	Sucrée
Salée	
Acide	Acide ou sucrée
Piquante	Piquante
Amère	
Astringente	

Il existe quelques exceptions :

- **le goût salé** peut donner une saveur postdigestive acide ;
- **le goût acide** peut donner un *vipaka* sucré ;
- **le goût sucré** peut donner un *vipaka* piquant ;
- **le goût amer** peut donner un *vipaka* astringent ou piquant.

Alimentation à privilégier et à éviter au printemps

L'alimentation à privilégier

Le printemps est une saison de l'année où le feu digestif s'affaiblit. Pendant l'hiver vous avez mangé lourd et gras, ce qui a pu créer des toxines ou fatiguer votre force digestive.

Au printemps, *agni* (le feu digestif) n'est pas aussi fort et puissant qu'en hiver. **L'alimentation devra donc être légère.** Il serait préférable de favoriser une alimentation peu grasse et comportant un bel équilibre entre les saveurs sucrée, acide, salée, piquante, amère et astringente.

Les légumineuses seront à favoriser à cette saison (orge, blé, pois chiches, lentilles corail, etc.) car elles équilibrent *kapha* et apportent de nombreux minéraux et nutriments tout en tonifiant le tube digestif. N'hésitez donc pas à en ajouter dans vos plats.

Les légumes amers seront également à privilégier au printemps (chou-rave, asperge, artichaut, etc.), car ce sont ceux qui sont les plus légers à digérer grâce à leur prédominance en éléments air et éther et parce qu'ils stimulent très bien le système hépatobiliaire.

Vous pourrez aussi utiliser des épices carminatives comme le cumin, l'oseille, la sarriette, l'origan, le piment, les graines de moutarde le gingembre, etc. Cuisinez avec les plantes printanières, comme les feuilles de pissenlit, le radis noir ou la chicorée par exemple, qui aident à nettoyer le corps et donc à le détoxifier. La nature vous donne ce dont vous avez besoin à chaque saison.

C'est une saison idéale pour diminuer la consommation de viande, qui est lourde à digérer. Cela allégera votre digestion et votre énergie, et vous permettra de retrouver de la vitalité.

Les œufs sont assez nutritifs également mais conviennent au printemps car ils sont moins lourds que la viande (pour l'ayurvêda les œufs non fécondés sont ceux à privilégier car ils n'impliquent pas la mort d'un animal). Les cuissons à la vapeur seront positives au printemps car elles apportent une certaine légèreté. Vous pouvez également consommer des bouillons de légumes.

N'hésitez pas à boire des liquides chauds et épicés (gingembre, cannelle, clou de girofle, cardamome, etc.) pendant la journée pour préserver la chaleur et l'hydratation de votre corps ! L'eau miellée est très équilibrante au printemps de par sa nature chaude et asséchante. Prenez une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau tiède le matin à jeun).



ATTENTION

L'eau ne doit pas être chaude lorsque vous ajoutez le miel. Elle ne doit pas dépasser 40 °C sinon le miel créera des toxines. En effet le miel est souvent la résultante d'un ensemble de fleurs (on ne contrôle pas les abeilles et souvent il y a plusieurs fleurs qui ont été butinées même lorsqu'il s'agit d'un miel spécifique) et voit sa composition devenir instable lorsqu'il est chauffé. Sa composition moléculaire s'en retrouvant perturbée, cela peut le rendre toxique.

Les épices antidotes à utiliser

En ayurvêda les épices tiennent une grande place dans l'alimentation et peuvent contrebalancer un effet déséquilibrant sur un ou plusieurs *doshas*. Les épices deviennent alors des antidotes. Voici quelques exemples dans le tableau ci-après :

Aliments et antidotes		
Aliment	Risque de déséquilibre	Épice antidote à

		utiliser pour prévenir le risque (à combiner ou au choix)
Avocat	Aliment lourd et difficile à digérer qui augmente <i>kapha</i>	Ail, curcuma, échalote, jus de citron, poivre
Avoine	Chaude, lourde, nutritive et sucrée Elle augmente <i>kapha</i> mais pacifie <i>vata</i> et <i>pitta</i>	Cannelle, curcuma, graines de cumin, moutarde
Banane	Sucrée et lourde à digérer Elle augmente les toxines, <i>kapha</i> et <i>pitta</i> (car son effet postdigestif est acide)	Cardamome
Blé	Il augmente les mucosités, les toxines mais donne de la force et développe la croissance musculaire. Il est de nature froide, lourde et de saveur sucrée. Il augmente <i>kapha</i> , équilibre <i>vata</i> et <i>pitta</i>	Curcuma, gingembre, graines de moutarde, piment
Chou	Les choux sont en général de saveur astringente et déséquilibrent le <i>dosha vata</i>	Curcuma, curry, graines de moutarde, poivre
Mangue	Lourde, tonifiante, froide, sucrée et acide. Déséquilibre <i>kapha</i> et <i>pitta</i> si non mûre	Cardamome, curcuma
Poisson	Nature chauffante, huileuse et salée. Il favorise également la croissance des tissus, mais peut vicier le foie Il augmente à la fois <i>pitta</i> et <i>kapha</i>	Citron jaune, citron vert, graines de moutarde, noix de coco
Pomme de terre	Sucrée et astringente. Sèche, lourde et froide Elle augmente <i>vata</i> , diminue <i>pitta</i>	Curry, graines de moutarde

	et <i>kapha</i>	et/ou ghee, poivre
Riz	Le riz fortifie et favorise la croissance des tissus. Il est sucré, collant et froid Il augmente <i>vata</i> et <i>kapha</i> (le riz basmati et le riz rouge équilibrent les trois <i>doshas</i>)	Ail, cardamome, clou de girofle, poivre, sarriette
Viande rouge (canard, bœuf, chevreuil, sanglier)	Elle renforce le corps mais est lourde pour agni et le mental. Elle est de nature chaude et sucrée et augmente <i>kapha</i> et <i>pitta</i>	Ail, clou de girofle, cumin, fenouil, moutarde, piment, poivre, romarin, sarriette

L'alimentation à éviter

Tout comme en hiver, ne surconsommez pas de produits laitiers pendant le printemps. Ils risqueraient de trop alourdir le système digestif. Les fromages sont déconseillés car ils encrassent les canaux du corps (ils sont huileux et lourds) et sont l'assemblage de deux éléments incompatibles que sont le lait et le sel. Vous pouvez en manger de temps en temps mais évitez la récurrence.

Évitez les aliments lourds, trop sucrés, gras et froids. Privilégiez des plats sans crème, sans beurre, sans alcool.

Bannissez les associations qui alourdissent ou qui sont trop acidifiantes (*smoothie* de banane avec du lait, mélange de féculents avec de la viande, de viande avec de la tomate, etc.).

Évitez les aliments lourds, trop sucrés, gras et froids.

Il faudra également éviter de manger trop d'oléagineux au printemps, comme les noix, les noisettes, les noix de cajou, les pistaches qui sont les plus lourdes et déséquilibrantes à cette saison !

On évitera les grasses matinées ou les siestes qui augmentent *kapha* et diminuent la force *d'agni*. On évitera de rester passif physiquement (vive les marches, le sport cardiovasculaire, les câlins).

Suggestions de repas pour le printemps

Les petits déjeuners printaniers

Le petit déjeuner au printemps devra être le plus léger possible.

Si vous êtes vata dominant ou que vous avez un déséquilibre vata

Le *dosha vata* a besoin d'être stabilisé par l'alimentation, c'est pourquoi en ayurvéda on recommande des petits déjeuners avec une énergie très « terre » et stable pour apaiser *vata*, mais au printemps vous pourrez ajouter de la légèreté. Par exemple un porridge aux flocons d'orge, de quinoa, ou de sarrasin. Vous pourrez également ajouter des fruits secs et choisir des oléagineux moins lourds qu'en hiver comme les amandes, les graines de courge ou les graines de tournesol.

Évitez le thé et le café. Favorisez les infusions, pourquoi pas un *chaï* à base de rooibos ?

Voici quelques idées de réalisations.

- **Le matin** n'hésitez pas à boire des boissons qui activent la digestion et le métabolisme, comme de l'eau chaude avec du gingembre frais ou du citron.
- **Pour un petit déjeuner léger**, utilisez des fruits cuits à la vapeur avec des épices, des crèmes de riz ou d'avoine à la purée d'amande + épices + fruits secs (prétrempés la veille pour faciliter la digestion).
- **Des crêpes** au sarrasin ou encore à l'épeautre.
- **Du muesli** avec du lait tiède ou chaud (jamais froid pour vous).

Si vous êtes pitta dominant ou que vous avez un déséquilibre pitta

Il s'agira de réaliser dans vos petits déjeuners un subtil mélange entre légèreté et consistance afin de ne pas augmenter votre faim et de ne pas vous alourdir.

Évitez le beurre, le café, le thé, le pain, les jus d'agrumes le matin !

Voici quelques idées de réalisations.

- Des porridges au lait tiède à base d'orge, de flocon de coco, de quinoa, ou encore du muesli. Ajoutez-y des épices douces comme le safran, la cardamome, le fenouil, le curcuma. Vous pouvez également ajouter des fruits secs, des baies (de goji, de sureau, des *mulberries*, etc.).
- Vous pouvez également consommer des fruits cuits à la vapeur ou alors crus avec des amandes ou des dattes coupées en petits morceaux.
- Les fruits cuits au four avec un peu de *ghee* sont également équilibrants.
- Des gâteaux au riz ou à la farine de riz sont également une alternative intéressante.
- Des tisanes de fleurs comme la rose, la lavande, l'hibiscus, la prêle, la mauve, ou les tisanes de fruits rouges sont également bénéfiques pour les *pitta*.

Si vous êtes kapha dominant ou que vous avez un déséquilibre kapha

Votre petit déjeuner doit être chaud, léger et cuit. Si vous n'avez pas faim le matin, prenez juste une tisane épicée ou un verre d'eau tiède avec du miel. Évitez les œufs, les bananes, les avocats, le pain, les croissants, la confiture.

Voici quelques idées de réalisations.

- Vous pouvez prendre une tisane épicée (citron, curcuma, gingembre, clou de girofle, cannelle, etc.) ou même du *buttermilk*, appelé aussi babeurre.

- Vous pouvez réaliser des porridges cuits dans de l'eau et des épices (évitez de cuire vos porridges dans du lait). Favorisez les céréales comme l'orge, le quinoa, le muesli, le sarrasin ou encore le seigle.
- Évitez le pain, les produits laitiers, le beurre, les oléagineux (bruts, mais aussi les crèmes ou purée d'oléagineux), trop gras. Favorisez les fruits secs, comme les raisins secs.
- Une tasse de café nature ou bien une tasse de thé vert avec un peu de miel pourra être prise le matin (évitez de le faire à jeun en revanche pour ne pas brusquer votre système digestif).
- Vous pouvez également manger des fruits à température ambiante qui équilibreront votre *kapha* avec un peu d'épices.

Les déjeuners printaniers

Idéalement, le déjeuner est le repas principal de la journée, ce qui signifie que c'est le plus grand et le plus nourrissant des trois repas. C'est le moment où vos enzymes digestives sont au maximum de leur forme, comme le soleil est à son zénith dans le ciel.

Favorisez les légumes cuits et sautés, les plats légers qui ne soient pas crémeux ou trop riches en viande. Si vous devez manger une viande, du poisson ou des œufs, il est préconisé de les manger à ce moment-là de la journée.

Les personnes *kapha* dominant devront éviter de consommer trop d'aliments lourds comme les avocats, les dattes, les haricots rouges, l'avoine, les olives, le pain ou encore le blé. Tout comme en hiver, il est conseillé de réduire la viande et le soja également.

Pour les personnes *vata* et *kapha* dominant, il est conseillé d'utiliser du gingembre dans vos plats et vos boissons. Le gingembre a une saveur piquante qui dynamisera votre système digestif et décongestionnera les canaux de votre corps (notamment ceux de la sphère ORL).

Les *pitta* pourront manger davantage de légumes verts et consommer sans abus des fruits et des légumes astringents, et ce surtout à la fin du printemps si votre *vata* n'est pas déséquilibré (pomme, canneberges, grenade, artichaut, brocoli) afin d'alléger leur digestion et de les rafraîchir

Les dîners printaniers

Le dîner sera idéalement léger, sans protéine animale, cuit et chaud de préférence.

Les soupes et les bouillons seront adaptés à la saison si vous n'avez pas trop faim.

Vous pouvez également prendre un jus de légumes (à température ambiante), avec un peu de gingembre, de cumin ou de fenouil pour bien le digérer.

Privilégiez les plats de dhal ou de céréales chaudes avec des légumes. N'hésitez pas à varier vos céréales et légumineuses !

Les salades peuvent être également consommées le soir, notamment la roquette ou les mélanges de mesclun qui sont plus digestes. Accompagnez toujours votre vinaigrette d'une huile légère (olive, tournesol, colza, chanvre) et d'épices ou de moutarde.

Le vinaigre est aussi très bon au printemps (vinaigre de vin, de cidre ou balsamique) ainsi que le jus de citron.

Tableaux d'aliments pour chaque constitution ayurvédique

Pas facile de toujours s'y repérer dans ce qui est bon à manger en fonction de sa constitution ayurvédique. S'ensuit un ensemble de tableaux que j'ai créé pour vous aider à sélectionner les aliments printaniers favorables à votre constitution en fonction de leur saveur.

Vous pouvez retrouver des aliments pour plusieurs *doshas*, puisqu'ils peuvent être équilibrants pour différentes constitutions.

Pour les *vata*

Épices et plantes	Produits laitiers	Légumes
Aneth, anis, <i>Asa foetida</i> , aspérule odorante, bourrache, cannelle, cardamome, carvi, clou de girofle, cumin, curry, fenouil, fenugrec, gingembre, gingembre frais, gomasio, graines de moutarde, menthe, pippali, poivre noir, réglisse, romarin, rose, safran, sarriette, sauge, souci	Lait d'amande, d'avoine, de chanvre, de chèvre, d'épeautre, de riz, de soja, de vache ; beurre, <i>buttermilk</i> , ghee	Ail, asperge, betterave, blettes, carotte, courgette, fenouil, oignon, olives, ortie, patate douce, poireau, pomme de terre, pourpier
Céréales	Légumineuses	Fruits
Épeautre, quinoa, riz basmati, riz de Camargue, riz complet, riz rouge, riz sauvage, sarrasin, seigle	Haricots mungo, lentilles corail, soja jaune, urad <i>dhal</i>	Abricot, avocat, cerise, citron, fraise, kiwi, melon, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, prune
Noix et graines	Protéines animales ou végétales	Huiles
Amandes, graines de chia, graines de courge, graines germées, graines de tournesol, noix de coco râpée, pavot, sésame blanc	Agneau, bœuf, canard, dinde, lapin, poulet ; petits poissons comme la sardine ou le maquereau ; œufs de plein air ou bio ; seitan, tempeh	Huile d'amande, d'argan, d'avocat, de carthame, de chanvre, de lin, de moutarde, d'olive, de pépin de raisin, de sésame, de tournesol ; beurre, crème, <i>ghee</i>

Pour les *pitta*

Épices et plantes	Produits laitiers	Légumes
Aloé véra, aspérule odorante, bourrache, camomille, cardamome, caroube, chicorée, coriandre, cumin blanc, curcuma, fenouil, guduchi, lavande, menthe poivrée, noix de coco, ortie, pâquerette, persil, pissenlit, réglisse, rose, safran, souci, verveine, violette	Lait d'amande, de chèvre, de coco, d'épeautre, d'orge, de riz, de riz et de coco mélangés, de vache ; beurre, <i>buttermilk</i> , <i>ghee</i>	Artichaut, asperge, betterave, blettes, céleri, chou-fleur, chou-rave, chou romanesco, concombre, courge, courgette, cresson, endive, épinards, fenouil, haricots verts, légumes verts à feuilles, mesclun, navet, ortie, petits pois, pissenlit, pomme de terre, pourpier, roquette
Céréales	Légumineuses	Fruits
Amarante, avoine, blé, épeautre, muesli, orge, quinoa, riz basmati, riz rouge et riz blanc de Camargue, sarrasin, seigle	Fèves, haricots azuki, haricots cornille, haricots de Lima, haricots mungo, haricots pinto, haricots <i>urad dhal</i> , lentilles corail, lentilles vertes, pois cassés, pois chiches, <i>tur dhal</i>	Cassis, citron vert, fraise, framboise, groseille, kiwi, melon, orange sucrée, poire, pomme, rhubarbe
Noix et graines	Protéines animales ou végétales	Huiles
Amandes, graines de chia, graines de courge,	Dinde, poulet ; petits poissons	Huile de chanvre, de colza, d'olive, d'onagre,

graines germées, graines de tournesol, noix de coco râpée, pavot	comme la sardine ou le maquereau ; œufs de plein air ou bio ; seitan, tempeh, tofu	de tournesol, de pépin de raisin
---	--	-------------------------------------

Pour les *kapha*

Épices et plantes	Produits laitiers	Légumes
Basilic, cardamome, cerfeuil, ciboulette, citronnelle, clou de girofle, coquelicot, curcuma, estragon, feuilles de curry, feuilles de framboisier, graines d'anis, graines de moutarde, noix de muscade, oseille, persil, pippali, poivre noir, romarin, rose, safran, sarriette, verveine	Lait d'amande, d'avoine, de chèvre, d'orge, de riz, de vache ; <i>buttermilk, ghee</i>	Ail, artichaut, asperge, blettes, brocoli, carottes, céleri, chou romanesco, chou- rave, endive, épinards, fenouil, haricots verts, mesclun, navet, oignon, ortie, petits pois, poireaux, radis, radis noir, roquette
Céréales	Légumineuses	Fruits
Amarante, épeautre, maïs, millet, muesli, orge, quinoa, riz basmati, sarrasin, seigle.	Haricots azuki, haricots cornille, haricots de Lima, haricots mungo, haricots noirs, haricots pinto, haricots <i>urad dhal</i> , lentilles corail, lentilles de soja jaune, pois chiches, <i>tur dhal</i>	Cassis, cerise, citron, figue, fraise, framboise, groseille, mirabelle, orange, pêche, pomme, prune, pruneau, raisins secs, rhubarbe
Noix et graines	Protéines	Huiles

	animales ou végétales	
Graines de courge, graines de tournesol	Dinde, poulet ; petits poissons comme la sardine ou le maquereau	Huile de chanvre, de colza, de moutarde, d'olive, d'onagre, de pépin de raisin, de tournesol

6. Pharmacopée printanière

Dans ce chapitre est partagé un ensemble de six plantes et épices permettant de maintenir son équilibre pendant la saison du printemps (tulsi, eucalyptus, sureau, pâquerette, poivre noir). Pour chacune d'entre elles sont spécifiées leurs contre-indications, la manière de les utiliser et également quelques recettes de soins faciles à faire chez soi.

À chaque saison ses maux et donc ses plantes. Il faut dire que celles-ci sont d'une grande aide pour toutes les problématiques que vous pouvez rencontrer au cours d'une saison.

*Les six **plantes et épices** que j'ai sélectionnées sont très intéressantes pour répondre aux maux du printemps (congestions ORL, lourdeur digestive, congestions pulmonaires et respiratoires, lourdeur mentale, baisse immunitaire, léthargie, etc.).*

J'ai volontairement mis en avant plusieurs plantes issues de la pharmacopée occidentale. De nombreuses plantes de chez nous sont très puissantes et plus faciles à trouver que les plantes ayurvédiques.

Le tulsi (*Ocimum sanctum*) / Nom sanskrit : *Surasā*

Plante sacrée indienne, le tulsi possède de nombreuses vertus. Il diminue les toxines et régule la glycémie (à prendre avant le repas). Il apaise le stress et augmente votre énergie quand vous vous sentez fatigué.

Quand vous êtes triste ou léthargique, il peut donc être un allié précieux. Les études scientifiques ont également révélé qu'il avait

des propriétés identiques aux antidépresseurs et anxiolytiques. Le tulsi possède par ailleurs une action protectrice contre les métaux lourds en réduisant les dommages causés par les particules toxiques sur votre ADN. Il agit également en diminuant les mauvaises odeurs (sueur, haleine). Il protège contre les rhumes saisonniers et les fièvres, et apaise les digestions nerveuses.

Le tulsi protège contre les rhumes saisonniers et les fièvres.

Il diminue *vata* et *kapha* et peut augmenter *pitta* en excès car il est de saveur piquante et de nature chauffante.

Comment l'utiliser ?

- **Sous forme de poudre** (2 g deux fois par jour) ou en gélule.
- **En tisane :** 2 ou 3 fois par jour.
- **Sous forme de pâte** pour apaiser le mental et le stress.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Ne pas l'utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.
- Soyez prudent si vous êtes diabétique ou sous anticoagulant, car il est hypoglycémiant et fluidifie le sang.

L'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) / Nom sanskrit : *Tailaparna*

Les feuilles de cet arbre sont aussi d'une grande aide au printemps. Il fait partie des plantes phares pour purifier le système respiratoire souvent encombré au printemps.

Originaire d'Australie et de Tasmanie, l'eucalyptus est riche en huile essentielle, en cinéole, en tanins et flavonoïdes qui lui confèrent des pouvoirs antibactériens, décongestionnants et antiviraux des voies respiratoires.

Grâce à ses actions balsamiques et antiseptiques, il diminue les bronchites et les pharyngites. Il dégage les sinus et apaise les rhumes.

Il équilibre vata et kapha mais augmente pitta.

Comment l'utiliser ?

- **En infusion** (en dehors des repas) : 1 cuillère à café de feuilles coupées pour une tasse d'eau bouillante (15 minutes à couvert).
- **En inhalation ou fumigation.**
- **En huile essentielle** (on peut le mélanger à une crème ou l'appliquer en friction sur la poitrine pour un effet décongestionnant).
- **Dans les cosmétiques** et notamment les baumes respiratoires.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Ne pas l'utiliser chez le nourrisson, le jeune enfant, la femme enceinte ou allaitante.
- Ne pas l'utiliser sur le visage (peut déclencher un bronchospasme).



FICHE RECETTE

Baume respiratoire printanier

Voici une recette pour fabriquer un baume de friction très efficace pour apaiser l'asthme ou les nez congestionnés au printemps. Il améliore la respiration et apaise les inflammations nasales.

Ingrédients

- 10 g de cire d'abeille ou beurre de karité
- 200 ml d'huile d'olive
- 10 gouttes de chaque huile essentielle suivante : thym, eucalyptus, lavande, cèdre

Préparation

- Faites fondre la cire d'abeille ou le beurre de karité dans l'huile d'olive au bain-marie.
- Laissez refroidir hors du feu pendant quelques minutes, puis incorporez les huiles essentielles.
- Transvasez dans un récipient préalablement stérilisé et de préférence en verre.
- Laissez refroidir complètement puis fermez hermétiquement votre récipient en le datant.

Conservation

Vous pouvez le conserver jusqu'à 1 an dans un endroit frais et sombre.

Comment l'utiliser ?

En friction sur la poitrine, sous la mâchoire ou dans le dos.

Le sureau noir (*Sambucus nigra*)

C'est une magnifique plante aux douces odeurs sucrées et délicates. Chaque partie de la plante a des effets spécifiques sur le corps.

- **Ses fleurs** apaisent les sinus, diminuent les rhumes et la grippe.
- **Quant aux feuilles,** on les applique localement pour diminuer les entorses, stimuler la circulation veineuse, ou encore réduire les ecchymoses.

- **Les baies** diminuent entre autres les infections virales et bactériennes, elles apaisent la gorge, diminuent la grippe (on les récolte en automne mais elles supportent très bien la congélation).

Le sureau apaise *pitta, kapha* et *vata*.

Comment l'utiliser ?

- **En infusion** pour les fleurs (en dehors des repas) : 3 à 5 g de fleurs séchées dans 150 ml d'eau bouillante (faites infuser 10 à 15 minutes à couvert). Buvez 3 tasses par jour.
- **En décoction :** une grosse poignée de fleurs sèches dans un litre d'eau (10 minutes d'ébullition et 10 minutes en infusion).
- **En application locale** pour les feuilles : appliquez une fois tiédie en compresses sur la peau enflammée, irritée ou desséchée.
- **En teinture mère ou en sirop** pour les baies.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Ne pas l'utiliser si vous êtes enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser chez les jeunes enfants
- Ne pas l'utiliser chez les personnes allergiques à la famille des caprifoliacées.

La pâquerette (*Bellis perennis*)

Voici une plante que l'on ne remarque même plus sur le sol tant elle pousse partout dans nos prés, nos clairières et nos parcs. Tant mieux pour nous car c'est une plante médicinale très intéressante pour rester en bonne santé !

La pâquerette est anti-inflammatoire. Elle accélère la guérison des plaies, des furoncles et des ulcères. Elle purifie les toxines du

sang, diminue les rhumes, les rhumatismes, l'asthme et les bronchites.

Mâchouiller les feuilles de la pâquerette permet de soigner les aphtes et les infections buccales. Les feuilles peuvent se consommer en salade ou cuites, elles excitent doucement la muqueuse intestinale et combattent efficacement les constipations opiniâtres.

Comment l'utiliser ?

- **En infusion :** 30 à 50 g de fleurs et feuilles de pâquerette par litre. Faites infuser 10 minutes. Buvez 2 ou 3 tasses par jour.
- **En gargarisme** ou bain de bouche.
- **En cataplasme :** les feuilles fraîches, soigneusement lavées, peuvent être appliquées directement sur les plaies et les blessures, en cas de coup, contusion et ecchymose.
- **En teinture :** faites macérer 30 g de feuilles et fleurs de pâquerette dans 150 g d'alcool à 60°, pendant 10 jours. Prenez 20 gouttes dans un demi-verre d'eau.
- **En vin :** faites macérer pendant 48 heures 50 g de fleurs et feuilles fraîches de pâquerette dans 1 litre de vin blanc. Buvez un verre entre les repas comme diurétique en cas d'œdèmes des jambes et des chevilles, et de rhumatisme.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Ne pas l'utiliser si vous êtes enceinte.



FICHE RECETTE

Baume cicatrisant à la pâquerette

Voici une recette de baume très facile à réaliser et qui permettra d'aider à faire cicatriser et assouplir la peau au sortir du froid de l'hiver.

Ingrédients

- 1 poignée de pâquerettes fraîches
- De l'huile d'olive pour recouvrir
- Un peu de cire d'abeille ou de beurre de karité

Préparation

- Récoltez les têtes de pâquerettes, lavez-les et faites-les sécher.
- Placez-les dans un bocal en verre hermétique, puis couvrez-les d'huile.
- Fermez le bocal et laissez macérer de 3 à 5 semaines en secouant le bocal de temps en temps.
- Mesurez la quantité d'huile obtenue au bout du temps de macération, puis faites fondre la cire d'abeille ou le beurre de karité au bain-marie (prenez 20 g de cire d'abeille ou de beurre de karité pour 120 ml d'huile), puis versez le mélange dans un bol stérilisé, fermez et datez-le du jour de sa fabrication.

Conservation

Vous pouvez le conserver jusqu'à 1 an dans un endroit frais et sombre.

Comment l'utiliser ?

Il suffit de l'appliquer sur vos douleurs, vos bleus ou inflammations cutanées (sur de petites plaies propres et non infectées).

Le poivre noir (*Piper nigrum*) / Nom sanskrit : *Marica*

Le poivre est une épice très équilibrante pour le printemps car il stimule la circulation sanguine, diminue les mucosités du corps,

booste l'assimilation des aliments. Il est également catalyseur et permet l'assimilation des aliments qu'il va accompagner.

Selon les textes classiques, le poivre est *deepana*, c'est-à-dire qu'il augmente le feu digestif et le prépare à recevoir le bol alimentaire. On peut donc consommer du poivre avant de manger pour avoir une meilleure digestion. Pour cela on peut l'utiliser dans le *buttermilk* notamment.

Il diminue la toux, désinfecte la gorge et fait des miracles sur les nez bouchés (puisqu'il évacue les mucosités et les liquéfie). Le poivre stimule la production d'endorphines (hormone du bonheur) et procure une sensation de bien-être.

Le poivre réduit *kapha* et *vata* mais augmente *pitta*.

Comment l'utiliser ?

- **En infusion,** vous pouvez le mélanger avec d'autres épices et le faire infuser.
- **En préparation** (par exemple contre la toux : 1 pincée de poivre + 2 pincées de sucre complet ou jaggery + 2 cuillères à café de miel + 1 cuillère à café de *ghee*, appelé aussi beurre clarifié).
- **En gélules** ou en teinture mère.
- **En huile essentielle** à diluer dans une huile végétale (très bonne pour les jambes lourdes, les varices, la maladie de Raynaud notamment).



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Ne pas l'utiliser chez les personnes souffrant d'ulcère, d'hémorroïdes, de ménorragies ou de saignements, de brûlures d'estomac ou irritations gastriques.

Le piment rouge (*Capsicum annuum*) / Nom sanskrit : *Katuvira*

Le piment rouge possède un peu les mêmes propriétés que le poivre. C'est une épice très stimulante pour la lymphe, la circulation sanguine et les fonctions respiratoires. Il est décongestionnant pour les sinus et les bronches. Tout comme le poivre, il est également catalyseur et permet l'assimilation des aliments qu'il va accompagner, et il est également *deepana*. Il est très bon en contrepoison des substances grasses comme le chocolat ou le lait.

Il possède une action détoxifiante et désinfectante intéressante. Il diminue la graisse et l'eau, ce qui en fait un bel allié en cas de prise de poids ou de rétention d'eau. Il diminue les douleurs névralgiques (dentaire, sciatique, migraine, etc.) et les rhumatismes.

Il possède des actions hémostatiques s'il est pris sans excès (sinon il provoquera a contrario des saignements, de par ses propriétés chauffantes).

Le piment apaise *kapha* et *vata*, mais augmente *pitta* car il est chaud, piquant et pénétrant.

Comment l'utiliser ?

- **En infusion,** vous pouvez le mélanger avec d'autres épices et le faire infuser.
- **En préparation,** par exemple dans de la soupe, dans des chutneys.
- **En gélules** ou en teinture mère, en macérât huileux.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Ne pas l'utiliser chez les personnes souffrant d'ulcère, d'inflammations du système digestif, d'hémorroïdes, de ménorragies ou de saignements.
- Ne pas l'utiliser chez les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.





PARTIE 2

L'ÉTÉ ET L'AYURVÉDA

S'équilibrer pendant la saison pitta

*Dans cette partie dédiée à la **saison de l'été**, vous découvrirez la considération ayurvédique de l'été, en apprenant à repérer les déséquilibres du dosha pitta et les facteurs pouvant amener ces déséquilibres saisonniers. Vous trouverez également des conseils pour **vous équilibrer pendant la période estivale** à travers un test pour savoir si vos doshas sont en état d'équilibre, de nombreux conseils alimentaires, une sélection de postures de yoga rafraîchissantes, **des soins** ou encore des **plantes et épices adaptées à la saison**.*

1. L'influence de l'été sur les *doshas*

Dans ce chapitre sont décrites les caractéristiques de la saison de l'été selon l'ayurveda à travers les énergies prédominantes véhiculées par la saison. Vous découvrirez la carte d'identité du dosha pitta (dosha composé de feu et d'eau), qui est le plus fragilisé pendant la saison de l'été. Vous apprendrez quelles en sont les raisons mais aussi comment reconnaître une aggravation de ce dosha, ainsi que les facteurs le déséquilibrant. Vous découvrirez les fragilités apportées par l'été pour chaque constitution ayurvédique, avec un ensemble de conseils ayurvédiques.

Caractéristiques du *dosha pitta*

Carte d'identité du *dosha pitta*

Pitta est l'énergie de la transformation. Elle consume, transforme et mute tel le feu. La transformation va se faire sur plusieurs plans, par exemple en permettant au bol alimentaire de générer de la chaleur et de l'énergie pour le corps. C'est aussi la transformation du subtil en concret, du jugement en conscience et de l'information en connaissance. C'est une énergie chaude, pénétrante et légère. Tout comme *kapha* que vous avez vu dans la partie sur la saison du printemps, le *dosha pitta* possède des caractéristiques propres.

Qualités des éléments composant le *dosha pitta*

Feu :

- chaleur ;
- clarté ;
- subtilité ;

- sécheresse ;
- intensité.

Eau :

- liquide ;
- froideur ;
- lourdeur ;
- grasse ;
- viscosité ;
- émoussée.

Jouer avec des forces opposées pour diminuer des excès.

Saisons où le *dosha pitta* prédomine : fin du printemps et été.

Période de la vie où *pitta* domine : de l'adolescence à la ménopause (activité hormonale intense + construction de la vie d'adulte).

Heures où *pitta* domine : de 10 heures à 14 heures et de 22 heures à 2 heures.

***Pitta* est relié aux sites de localisation suivants :**

- le sang ;
- le foie et la rate ;
- le pancréas ;
- la vésicule biliaire ;
- le plasma ;
- la peau ;
- les sucs gastriques ;
- la lymphe ;
- la sueur ;

- le système hormonal ;
- le cerveau ;
- les yeux ;
- l'intestin grêle.

Cela veut dire qu'en cas de déséquilibre dans l'organisme, les symptômes vont être prioritairement visibles dans ce que l'on appelle les sites de localisation.

L'été : l'expansion gracieuse de la lumière et de la chaleur

L'été (nommé *Grishma* en sanskrit) est bel et bien là pour votre plus grand plaisir !

Une saison où le soleil vient vous chercher pour profiter de lui. Vos extérieurs vous tendent les bras et vous vous laissez embrasser et câliner par les rayons solaires de cet astre chauffant.

Cette saison vous invite à vous extérioriser, à vous offrir plus librement à la nature, pour profiter d'elle. Vous vous découvrez en toute liberté, vous laissez votre corps respirer, vous renouez avec des sensations engourdies jusqu'alors par les autres saisons comme marcher dans l'herbe gorgée de la rosée chaude du matin ou encore la contemplation d'un coucher de soleil sous une chaleur réconfortante. Le soleil est en forme, la mer est chaude, les matins frais et l'herbe câlinante.



ZOOM

L'Astanga Hrudayam est l'un des textes classiques les plus abordables en termes de compréhension. Il a été écrit au début de l'ère chrétienne et il est au cœur de la compréhension actuelle de la médecine ayurvédique (il fait partie de la triade des textes classiques nommée Brihat Trayi).

On peut y lire le texte suivant :

« Durant l'été, le soleil fait s'évaporer l'humidité de la terre, ce qui induit les qualités de chaleur, de sécheresse, et d'intensité [...]. En été, la nourriture et les boissons sucrées, froides, liquides, faciles à digérer et grasses sont bénéfiques. On devrait éviter ou minimiser les exercices intensifs, l'exposition au soleil, l'alcool [...]. En été, on devrait profiter de la forêt, des jardins et des fleurs. Disposer des chiffons imprégnés d'eau douce et parfumée pour rafraîchir l'air. Durant la nuit, on devrait dormir à la belle étoile sur le toit de la maison, qui est rafraîchi par les rayons de la lune... »

Pitta : une énergie de transformation et de mutation

L'été est une saison chaude, lumineuse, sèche et pénétrante. À cette saison, *pitta* augmente et s'intensifie après s'être accumulé pendant tout le printemps.

Pourquoi ? Car *pitta* partage des qualités similaires à la saison de l'été.

Qualités de la saison de l'été en commun avec *pitta* :

- chaleur ;
- clarté ;
- sécheresse et liquidité (la chaleur liquéfie également) ;
- légèreté ;
- intensité.

Augmentation du *dosha pitta* en été

Comment reconnaître une augmentation du *dosha pitta* ?

On peut reconnaître l'augmentation du *dosha pitta* à différents facteurs dont voici quelques exemples.

Quelques signes d'un déséquilibre du *dosha pitta*

- La faim et la soif peuvent être accrues et des états **d'hypoglycémie** peuvent apparaître fréquemment, ainsi que des étourdissements.
- Les selles peuvent devenir plus liquides que d'habitude, engendrant même des **états diarrhéiques**.
- Des saignements peuvent apparaître (règles plus abondantes, saignements de nez).
- Des sentiments comme la **colère, l'irritabilité, la jalousie, l'envie de tout contrôler** voire **d'obsession** peuvent se manifester plus facilement.
- Le corps devient plus chaud (notamment au niveau des extrémités).
- La transpiration devient abondante avec des odeurs de sécrétion fortes.
- Des inflammations de tout type peuvent apparaître, comme de l'acné, des brûlures digestives, des tendinites, des gastrites, des lécithes, des cystites, etc.
- Une chaleur corporelle accrue peut apparaître tout comme une envie de crudité, d'amertume, d'astringence ou encore de sucré.

Facteurs déséquilibrant le *dosha pitta* en été

Pour ne pas déséquilibrer votre *dosha pitta*, voici quelques habitudes à éviter en cette saison.



BON À SAVOIR

Les facteurs déséquilibrant le *dosha pitta*

- L'exposition excessive à une source de chaleur, au soleil ou aux UV.
- L'excès d'aliments acides, salés, pénétrant rapidement dans le sang, frits, piquants, fermentés et chauds.
- La caféine, l'alcool et le thé augmentent *pitta* si consommé régulièrement.

- Des relations sexuelles en excès ou réalisées pendant les règles.
- La colère, l'excès de volonté et de perfectionnisme.
- L'excès de sport ou du sport pratiqué en heure *pitta* (de 10 heures à 14 heures ou de 22 heures à 2 heures).
- Veiller tard le soir.
- Sauter un repas ou jeûner (la faim augmente *pitta* et l'acidité gastrique).
- Porter des couleurs ou des pierres chaudes comme le rouge, l'orange, le jaune (les couleurs froides sont plus opportunes).
- La rétention émotionnelle ou la surcharge de travail amplifient *pitta*.

Les fragilités apportées par l'été pour chaque *dosha*

Pour les *vata* dominant

Pour vous, **cette saison est plutôt équilibrante**, surtout s'il fait chaud et humide, mais la sécheresse apportée par la saison peut aussi vous déséquilibrer si vous êtes sous un climat sec et chaud. Cette saison vous donne souvent un sentiment de liberté et donne libre cours à votre besoin d'échange, de partage et de convivialité. N'hésitez donc pas à prendre le temps de voir vos proches, d'aller visiter des lieux insolites pour nourrir votre soif inextinguible de nouveautés et de découvertes.

Pour les *pitta* dominant

Cette saison est en général compliquée pour votre constitution. Vous qui aimez les climats plutôt tempérés à froids, vous pouvez vous sentir étouffé et ralenti dans vos actions.

N'hésitez pas à porter des couleurs rafraîchissantes comme le bleu ou le blanc, à bien vous hydrater tout au long de la journée. Mangez des crudités, des fruits, et buvez à température ambiante.

Évitez de boire de l'alcool, du café ou encore du thé, qui tendront à accroître votre chaleur interne. N'hésitez pas à profiter des bains de lune lors de virées nocturnes et évitez les bains de soleil. Les marches en pleine nature auront un effet équilibrant sur vous, surtout en forêt et au bord de cours d'eau ; cela rafraîchira votre corps et votre mental.

Pour les *kapha* dominant

L'été est **une saison qui peut être assez déséquilibrante** pour vous. En effet les qualités de la saison vous fragilisent, en augmentant l'énergie de la terre et de l'eau qui se liquéfie sous l'action de la chaleur, bien que cela soit une saison asséchante.

Cette saison, tout comme le printemps, va avoir tendance à vous rendre plus lourd que d'habitude, à ralentir votre circulation sanguine et lymphatique et également à vous apporter de la fatigue. Profitez-en pour ne pas faire d'exercice en pleine journée. Prévoyez de faire de l'exercice dans la fraîcheur du matin ou du soir (en heure *kapha*).

Faites attention à ne pas manger trop de fruits et légumes lourds, nourrissants ou trop aqueux comme l'avocat, la banane, les dattes, la pastèque, le concombre, les olives, ni trop d'aliments sucrés comme l'avoine cuite, les pâtes et la salade de riz. Consommez également moins de viande.

Évitez les siestes dans la journée qui auront tendance à encore plus vous ralentir pendant l'été, et ce surtout après les repas. Profitez-en pour changer vos habitudes dans la légèreté et la luminosité de l'été.

Voir les autres conseils dans les résultats du test ci-après.

2. Test : « Mes doshas sont-ils équilibrés cet été ? »

Dans ce chapitre, vous découvrirez un test sous forme de tableau pour analyser l'équilibre de vos doshas pendant la saison de l'été. Ce test pourra être réalisé pour chaque passage de saison. Vous y trouverez également un ensemble de conseils en hygiène de vie et en alimentation pour chacun des doshas (suggestion d'apéritifs, tableaux alimentaires).

Cochez la ou les cases qui correspondent à votre état dans le présent et reportez-vous au bilan du test afin de savoir quoi faire pour restaurer votre équilibre.

Votre température	☐ 1. Vous avez parfois froid, parfois chaud. Votre corps n'arrive pas à se décider... ☐ 2. Vous avez chaud la nuit, un drap vous suffit et vous transpirez beaucoup. ☐ 3. Vous avez froid la nuit et vous avez du mal à vous passer de la couette. ☐ 4. Pas de ressenti particulier.
Aspect de votre langue le matin au réveil	☐ 1. Vous constatez que votre langue est plutôt sèche, les dépôts plutôt sombres, et votre langue tremble quand vous la tirez. ☐ 2. Vous constatez la présence de dépôts de couleur jaune, orange ou verte, et de petits boutons rouges ou des aphtes sont observables. ☐ 3. Votre langue est plutôt humide, les dépôts sont plutôt blancs et épais. Votre salive est épaisse, avec du mucus. Vous avez un ressenti de bouche pâteuse. ☐ 4. Vous ne constatez aucun dépôt ou déséquilibre, et votre langue est nette.

Aspect de votre urine	○ 1. Votre miction est assez faible ou discontinue (avec de fréquents arrêts). La couleur est plutôt jaune clair ou jaune pâle. Vous constatez la présence de mousse à la surface. Après avoir uriné, la sensation est plutôt froide. ○ 2. Votre miction est assez abondante. Elle est soit de couleur assez foncée, soit orange, jaune vif ou même rouge. Elle peut dégager une forte odeur. Vous pouvez ressentir des sensations de brûlure lors de la miction. La sensation après avoir uriné est plutôt chaude. ○ 3. Votre miction est assez abondante mais l'aspect est assez trouble. Votre urine est assez épaisse (comme du lait). La sensation après avoir uriné est plutôt fraîche. ○ 4. Votre urine n'a pas d'aspect particulier et vous n'avez pas de sensation après avoir uriné.
Aspect de vos selles	○ 1. Vos selles sont plus sombres que d'habitude, plus sèches ou plus irrégulières. Vous alternez entre selles sèches ou liquides, ou vous êtes constipé. ○ 2. Vos selles sont plus jaunes que d'habitude, plus liquides (voire diarrhéiques), plus brûlantes, plus odorantes ou plus fréquentes. ○ 3. Vos selles sont plus claires ou pâles que d'habitude, plus épaisses voire comportent du mucus. ○ 4. Vos selles sont comme à l'accoutumée.
Niveau d'énergie	○ 1. Votre niveau d'énergie est irrégulier. Votre énergie se dissipe rapidement. ○ 2. Votre niveau d'énergie est bon. Vous êtes dans l'action, vous avez envie de vous surpasser, de vous challenger, les choses avancent. ○ 3. Votre niveau d'énergie est haut, mais il faut quand même que vous vous poussiez à l'action ou alors vous avez besoin de beaucoup de sommeil. Vous ne vous épuisez pas facilement, en revanche ! ○ 4. Votre énergie est comme d'habitude.

Pulsions alimentaires

- ☐ 1. Vous êtes attiré par le sucré, l'acide, le cuit et les aliments gras et chauds.
- ☐ 2. Vous êtes attiré par l'amertume, les aliments astringents, sucrés, crus et froids.
- ☐ 3. Vous êtes attiré par les aliments piquants, acides, amers, cuits, légers et chauds.
- ☐ 4. Vous n'êtes pas attiré par des saveurs spécifiques.

Bilan du test

Vous avez une majorité de réponses 1 : votre *dosha vata* semble être en excès !

Les voyages, les changements de temps, un sommeil insuffisant, des horaires fragmentés et une stimulation mentale, physique ou sensorielle excessive peuvent altérer la stabilité du *dosha vata*.

Cet excès peut vous rendre plus anxieux ou dispersé que d'habitude. Vous pouvez ressentir aussi plus d'irrégularités ou de sécheresse corporelle. Vous pouvez souffrir d'insomnie, d'une alternance digestive entre constipation et diarrhée, un appétit variable, la peau sèche, des doutes ou de la fatigue.

Quelques conseils pour équilibrer votre *vata* cet été

- **Réaliser des actions quotidiennes et régulières** (exemple : se lever à la même heure). La régularité permet de cadrer l'énergie de mouvement du *dosha vata* en évitant qu'elle ne se disperse afin de prévenir tout épuisement.
- **Dormir suffisamment longtemps :** en été on a tendance à vouloir veiller plus que d'habitude car il fait chaud, on a envie de sortir davantage, le soleil se couche tard. Mais il est important de veiller à dormir suffisamment
- **Régalez-vous d'aliments chauds, onctueux et humides.** Les saveurs sucrées, acides et salées calment *vata*. Évitez les aliments froids sortant directement du frigo (glace, boissons froides, fruits froids, etc.). Les fruits en été sont

recommandés mais évitez les fruits trop amers ou astringents. Limitez les crudités. Si vous avez envie de crudités, ajoutez du jus de citron, de l'huile végétale et/ou des épices et aussi du vinaigre (balsamique, cidre) afin de vous équilibrer. Privilégiez les légumes cuits, les quiches, les tartes aux fruits, les compotes, les poêlées de légumes de saison, les purées, etc.

Exemples d'aliments équilibrant *vata*

Saveur	Aliments
Sucrée	Amandes, avocat, banane, betterave, blé, carotte, courge d'été, courgette, dattes,
Salée	Salicorne, différents sels
Acide	Abricot, <i>buttermilk</i> , citron vert, groseille, kiwi, oseille

Que prendre à l'apéro ?

- Faites une limonade maison avec du citron vert et du sucre complet.
- Si vous choisissez de l'alcool, privilégiez-le plutôt sucré ou acide. Et évitez les alcools distillés.
- Du guacamole, des jus avec des fruits convenant au *dosha vata* (abricot, fraise, banane). Attention aux *smoothies* car on ne mélange pas de lait et de fruit en ayurvéda en raison de l'impact acidifiant que cela crée dans le système digestif.
- Vous pouvez faire chauffer des graines de courge à la poêle que vous mélangerez avec un peu de graines de tournesol non chauffées ou chauffées selon votre goût

Vous avez une majorité de réponses 2 : votre *dosha pitta* semble être en excès !

Le surmenage, le soleil, l'alcool, le manque de sommeil ou de repos, la faim ou une alimentation trop chaude, piquante, acide ou salée, sont autant d'éléments qui troublent la stabilité du *dosha pitta*.

Cet excès peut vous rendre plus colérique ou stimulé que d'habitude, vous donner davantage faim ou soif. Vous pouvez ressentir plus de sensations de chaleur ou de brûlure. Au niveau digestif, vous pouvez aller à la selle plus souvent et avoir de la diarrhée.

Quelques conseils pour équilibrer votre *pitta* cet été

- **Entourez-vous de choses rafraîchissantes :** portez des couleurs fraîches comme du blanc, du bleu, du vert. Promenez-vous dans la forêt ou près d'une source d'eau. Portez des bijoux en argent, ornés de perles ou de pierres de lune. Mettez des plantes dans votre intérieur. Trempez vos pieds le soir dans une bassine d'eau fraîche avec des pétales de rose (effet rafraîchissant et relaxant garanti !).
- **Le matin au réveil,** aspergez votre visage d'eau de rose ou d'eau perlée. Pour cela, laissez des perles d'eau douce tremper dans de l'eau toute une nuit dans le frigo pour qu'elles vous réveillent en vous rafraîchissant (elles ont une énergie refroidissante).
- **Régalez-vous d'aliments frais, crus et secs.** Les saveurs sucrées, astringentes et amères sont à privilégier pour apaiser *pitta*.
- **Vous pouvez consommer des aliments rafraîchissants** comme les légumes verts, le riz basmati, l'eau de coco, les pommes sucrées, la banane mûre, la pastèque, le concombre, la coriandre, la menthe.
- **Évitez les aliments piquants, salés et acides** qui vont augmenter votre *pitta*. Évitez également les aliments huileux et frits, l'alcool et le café ainsi que le thé, qui sont trop chauffants pour *pitta*.

Exemples d'aliments équilibrant *pitta*

Saveur	Aliments
Sucrée	Avocat, banane, blé, courgette, laitue, nectarine, pêche, riz, sucre coco
Astringente	Artichaut, asperge, brocoli, canneberge, chou, grenade, groseille, lentilles, raisin
Amère	Aloé véra, asperge, brocoli, céleri, concombre, coriandre, endives, menthe, pousses d'alfalfa, salade

Que prendre à l'apéro ?

- Un *lassi* à la rose.
- Un lait d'amande au safran ou encore un *thandai*.
- Une boisson fraîche à l'hibiscus ou à la rose.
- Du gaspacho sans tomate à la coriandre et au concombre.
- Mangez des légumes crus comme de la carotte ou des concombres, que vous pouvez tremper dans un chutney de menthe et de coriandre ou dans un *raïta* maison à base de coriandre et de menthe poivrée.
- Un taboulé d'été en utilisant des fleurs comme l'hibiscus ou de la violette (les plus parfumées sont les violettes « doubles de Toulouse »).

Vous avez une majorité de réponses 3 : votre *dosha kapha* semble être en excès !

La paresse, la routine, les sucreries, l'absence de challenge, l'excès de sommeil, le manque d'activité ou encore la lenteur augmentent *kapha*.

Cet excès peut vous rendre plus léthargique et lourd. Vous pouvez aussi avoir des excès de mucosité, du mucus dans la gorge, dans les poumons, dans les selles...

Vous pouvez ne pas avoir envie de faire les choses et procrastiner quand vous en avez l'occasion, ou encore avoir envie de dormir plus que de raison.

Vous pouvez aussi souffrir de rétention d'eau, avoir une digestion lente et peu d'appétit.

Quelques conseils pour équilibrer votre *kapha* cet été

- **Évitez de vous engluier dans vos habitudes :** sortez découvrir de nouveaux lieux (c'est l'été, il faut en profiter !), rencontrez de nouvelles personnes, changez de pratique sportive, changez de lieu de vacances.
- **Massez-vous le corps** avec de la farine de pois chiches seule ou avec un peu de curcuma ou encore avec de l'huile de *navatna* qui stimulera la circulation de vos fluides (sanguin et lymphatique).
- **Levez-vous tôt** (en heure *vata*) pour ne pas faire augmenter votre *kapha* (pas de grasse matinée = *kapha* soulagé !). Vous pouvez prendre le matin de l'eau tiède avec du miel.
- **Régalez-vous d'aliments cuits, légers et secs.** Évitez les fritures, les aliments froids ou crus, et les aliments gras (noisettes, graines de sésame, fromage, etc.).
- **Vous pouvez consommer des légumineuses et des céréales** comme de l'orge, du millet, du sarrasin, qui assèchent *kapha* et l'équilibre.
- **N'hésitez pas à utiliser des épices** comme du cumin, des graines de moutarde, du fenouil, du gingembre, du fenugrec ou de la cannelle afin d'ajouter de l'élément feu à vos plats.
- **Évitez de trop huiler** vos plats et privilégiez le *ghee* ou l'huile d'olive. Les cuissons à la poêle sont recommandées, ainsi que celles au four.

Exemples d'aliments équilibrant *kapha*

Saveur	Aliments
Piquante	Ail, cumin, gingembre, moutarde, radis noir, romarin
Astringente	Artichaut, asperge, brocoli, canneberge, chou,

	grenade, groseille, lentilles, raisin
Amère	Aloé véra, asperge, brocoli, céleri, coriandre, endives, menthe, pousses d'alfalfa

Que prendre à l'apéro ?

- Un jus frais de carotte et de gingembre avec quelques gouttes de citron vert.
- Si vous choisissez de l'alcool, privilégiez-le plutôt astringent, le vin rouge, l'hydromel ou encore l'alcool de fruit (comme de l'oxymel aux mûres et framboises fraîches mélangées à du miel).
- Des boulettes de poulet maison au gingembre.
- Des chips maison de légumes sans huile (uniquement cuites au four en déposant les rondelles de légumes sur une plaque antiadhésive et en veillant à ce que chaque chips ne se chevauche pas).
- Des pois chiches torréfiés au four à l'huile d'olive avec du cumin et du curcuma.

Vous avez une majorité de réponses 4 : vos *doshas* ont l'air en équilibre !

Vous pouvez donc veiller à ce que votre ou vos *doshas* prédominants le restent. Surveillez bien votre *dosha pitta* également, qui peut avoir tendance, comme vous l'avez compris, à croître lors de cette saison estivale.

Si vous vous reconnaissez dans certaines réponses du test, essayez d'identifier si l'un de vos *doshas* est en phase de prédéséquilibre et, dans ce cas, anticipez un potentiel excès avec une hygiène de vie et une alimentation adaptées.

3. Postures estivales de yoga

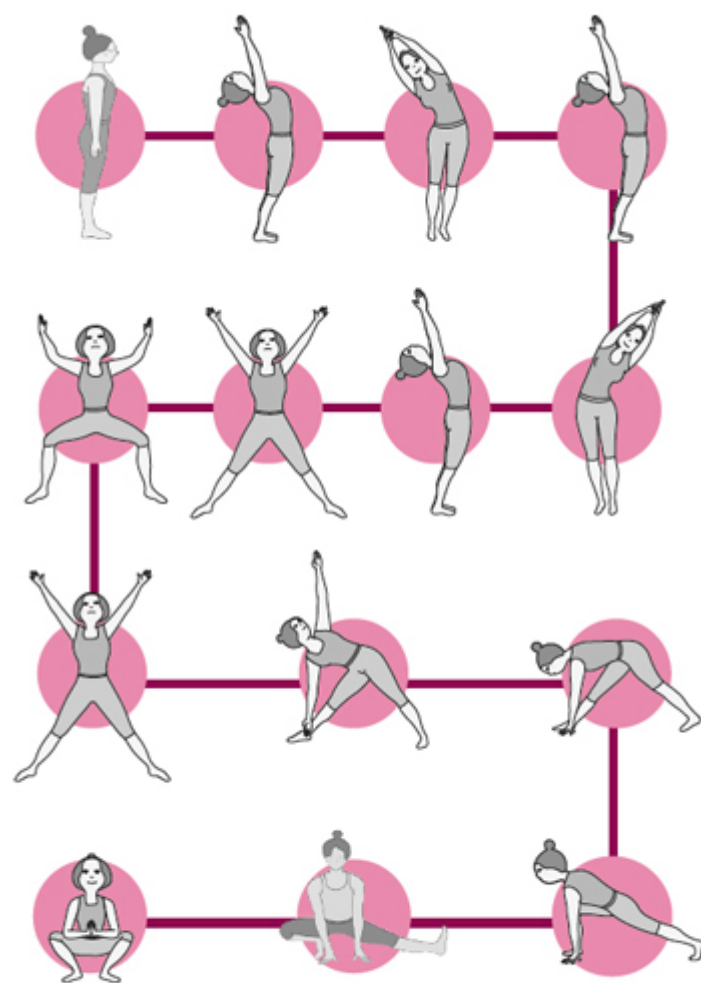
Le yoga est nécessaire à l'équilibre des doshas : il soutient l'action de vos organes, de vos différents systèmes, et équilibre votre mental. Dans ce chapitre, découvrez la façon d'équilibrer le dosha pitta à travers trois postures rafraîchissantes et apaisantes (salutation à la lune, posture de la chandelle, posture de l'enfant). Ces postures vous aideront à maintenir votre équilibre pendant cette saison de feu que représente l'été.

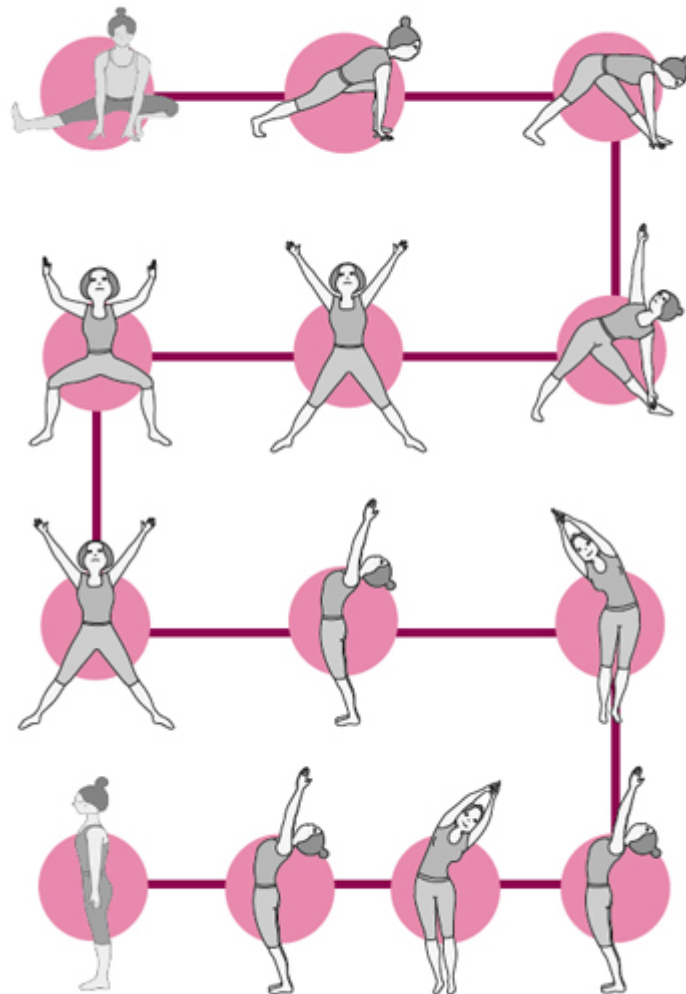
La salutation à la lune (*Chandra Namaskar*)

Cette posture est extrêmement apaisante pour l'esprit. Je vous conseille de la pratiquer le soir. Si vous avez la possibilité de voir la lune par votre fenêtre, n'hésitez pas à réaliser cette posture face à elle pour favoriser la connexion à ses rayons bienfaisants.

Quels sont ses bienfaits ?

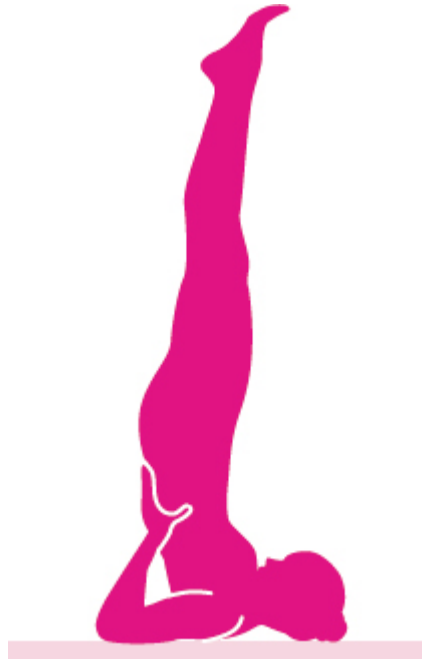
- Cette posture équilibre votre côté féminin et maternel. Elle vous adoucit, vous connecte à l'énergie lunaire et à vos cycles intérieurs.
- Elle refroidit et calme le mental des tensions nerveuses de la journée en développant l'énergie lunaire.
- Elle procure un étirement de la colonne vertébrale et des hanches. Elle développe la fluidité du corps en le faisant travailler par l'enchaînement des mouvements. C'est aussi une bonne pratique pour lutter contre l'insomnie (effets relaxants et apaisants).





La posture de la chandelle (*Sarvangasana*)

Il s'agit de l'une des postures (*asanas*) les plus anciennes en yoga. Elle a le pouvoir de réactiver la circulation sanguine parfois paresseuse en été. On dit même que cette posture inverse le sablier de la vie et donc permet de freiner le vieillissement du corps.



Quels sont ses bienfaits ?

- Elle soulage les problèmes de jambes lourdes.
- Elle active la glande thyroïde, agissant ainsi sur les problèmes d'hypothyroïdie.
- Elle active le feu digestif.
- Elle calme le système nerveux, apaise la colère et rafraîchit le corps (elle est donc parfaite pour l'été).



ATTENTION

Ne pas pratiquer *Sarvangasana* si :

- vous êtes enrhumé ;
- vous avez des maux de tête ;
- vous êtes atteint d'un glaucome ;
- vous souffrez d'hypertension artérielle ou d'hyperthyroïdie ;
- vous avez vos règles.

La posture de l'enfant (*Balasana*)

Cette posture a le pouvoir d'apaiser instantanément. Elle ancre la personne qui sent avec fluidité ses points d'appui dans un relâchement musculaire agréable. Elle travaille aussi sur l'esprit et permet de se reconnecter à soi en permettant de s'introspecter dans une posture réconfortante et apaisante.



Quels sont ses bienfaits ?

- Elle étire les hanches et la colonne vertébrale, et réduit les tensions du dos et du cou.
- Elle permet de ressentir de la paix et d'être dans le lâcher-prise.
- Elle réduit le stress et la fatigue.



ATTENTION

Ne pas pratiquer *Balasana* si :

- vous êtes en état diarrhéique ;
- vous avez des problèmes de genoux.

4. Alimentation pour un été en pleine forme

En été privilégiez les saveurs et aliments suivants :

- **les aliments au potentiel froid :** banane, feuilles de coriandre, fraise, framboise, lait, menthe poivrée, riz, rose ;
- **les saveurs astringentes :** framboise, feuilles de framboisier, miel, raisin, vin rouge ;
- **les saveurs amères :** bardane, brocoli, curcuma, endive, feuilles de pissenlit, roquette ;
- **les saveurs sucrées :** banane, blé, lait, noix de coco, poulet, riz.



Pourquoi le goût sucré est-il si important en été ?

- Il est constitué des éléments terre et eau.
- Gras, lourd, froid et hydratant.
- Il calme la soif, les sensations de brûlure, il diminue la chaleur.
- Il apaise le mental et évite les excès de *pitta*.

Voir les conseils diététiques dans le chapitre 2.

5. Pharmacopée de l'été

Dans ce chapitre est partagé un ensemble de six plantes et épices permettant de maintenir son équilibre pendant la saison de l'été (mouren des oiseaux, aloé véra, rose de Damas, millepertuis, menthe poivrée, réglisse). Pour chacune d'entre elles sont spécifiées leurs contre-indications, la manière de les utiliser et également quelques recettes de soins faciles à faire chez soi.

Voici **six plantes** que je trouve très intéressantes pour répondre aux maux de l'été et aux excès de pitta (chaleur, inflammation, brûlures, etc.).

Tout comme pour le printemps, vous retrouverez des plantes issues de la pharmacopée occidentale.

Le mouren des oiseaux (*Stellaria media*)

Cette plante est idéale pour favoriser la circulation du sang, qui est en peine avec les chaleurs de l'été ; en effet, elle stimule le myocarde. Le mouren des oiseaux tonifie l'organisme de façon globale grâce aux nombreux sels minéraux, au calcium, au magnésium, à la vitamine C et au fer qu'il contient.

Il est également anti-inflammatoire, expectorant (il dégage les voies respiratoires) et émollient (il adoucit la peau). Il apaise également l'acné, l'eczéma, le psoriasis. Il diminue en application locale les brûlures, les douleurs, les enflures et les piqûres, ce qui en fait un allié de choix pour l'été !

Comment le consommer ?

- **En infusion** (avant le repas, 30 g pour 100 ml d'eau).

- **En salade** (c'est très bon et ça a un goût de noisettes), vous pouvez d'ailleurs facilement le faire pousser dans votre jardin.
- **En application locale.**



ATTENTION

Contre-indication

- **Ne pas en consommer si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.**

L'aloe vera (*Aloe barbadensis*) / Nom sanskrit : *Kumari*

C'est une panacée pour l'été ! Il apaise les peaux abîmées par les rayons du soleil, les brûlures, les piqûres d'insecte. Il booste la cicatrisation de la peau.

Il est formidable pour les cheveux de type *pitta* et *vata*, leur apportant un film hydratant et protecteur !

Il est également indiqué pour les déséquilibres hormonaux et gynécologiques de type *pitta*. Il purifie le sang, équilibre la flore intestinale, diminue les constipations, apaise les brûlures d'estomac, favorise l'ovulation et draine le foie.

Comment le consommer ?

- **En jus** (attention à acheter un jus non pasteurisé, sinon les propriétés de la plante seront grandement diminuées !).
- **En application locale**, sous forme de gel.
- **En glaçons** à appliquer localement en cas de brûlure ou d'ampoule (versez le gel dans un bac à glaçons).



ATTENTION

Contre-indications

- Ne pas en consommer si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- Ne pas utiliser en cas de lésion infectée ni si vous avez la diarrhée, car l'aloé véra est laxatif.

La rose de damas (*Rosa centifolia*) / Nom sanskrit : *Shatapatri*

Elle est une magnifique fleur tridoshique c'est-à-dire qu'elle apaise les trois *doshas*. Elle regorge de bienfaits pour le mental de par sa nature sattvique (qui apporte harmonie, légèreté, force et intelligence) ; elle est donc tout appréciée en cas de tristesse, de colère ou de lourdeur mentale. Ses bienfaits pour le corps et le métabolisme ne sont pas en reste, puisqu'elle aide à la digestion, apaise les inflammations et brûlures gastriques. Elle hydrate et tonifie la peau. Elle diminue même les maux de tête liés à *pitta* et équilibre les hormones.

Elle diminue la chaleur du corps, les saignements menstruels, les pertes vaginales (qui peuvent augmenter avec la chaleur de l'été), les hémorragies.

Comment la consommer ?

- **En infusion.**
- **En décoction** dans du lait tiède pour apaiser les brûlures digestives ou le mental.
- **En marmelade** ayurvédique, que l'on appelle *gulkand*.
- **En hydrolat :** faire votre hydrolat maison est un jeu d'enfant ! Pour cela, prenez des pétales de rose lavés, mettez-les dans un récipient stérilisé et hermétique, puis ajoutez de l'eau chaude jusqu'à complet remplissage du récipient, fermez le pot et laissez macérer pendant 12 heures avant utilisation.

- **En externe :** en application dans le bain ou dans une bassine d'eau froide pour apaiser les chaleurs.

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Il agit sur la dépression, les blessures et brûlures de la peau. Il réduit les troubles prémenstruels et apaise les bouffées de chaleur liées à la ménopause. Il agit sur le stress en permettant d'être plus apaisé et relaxé.

Comment le consommer ?

- **En comprimés.**
- **En gélules.**
- **En tisanes ou teinture mère.**
- **Dans de l'huile végétale.**



ATTENTION

Contre-indications

- Attention, l'exposition prolongée au soleil peut provoquer des éruptions cutanées à cause de l'hyperforine que la plante contient !
- Si vous suivez un traitement médical, il est conseillé de ne pas prendre cette plante, car elle peut augmenter ou réduire le métabolisme de certains médicaments.
- Évitez cette plante si vous prenez un contraceptif (car il diminue l'efficacité des anovulants).

La menthe poivrée (*Mentha spicata*) / Nom sanskrit : *Paparaminta*

Elle réduit les brûlures digestives, les flatulences, les remontées gastriques. Elle diminue les maux de tête (vous pouvez faire

macérer les feuilles dans une huile végétale et l'appliquer directement sur les tempes). Elle rafraîchit l'haleine (faites tremper 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe dans 1 verre d'eau chaude pendant 30 minutes, puis filtrez l'eau et gargarisez-vous la bouche). En inhalation, elle apaise l'esprit. Elle abaisse la température du corps (fébrifuge). Elle a pour effet de normaliser le flux de vata qui gère le mouvement dans le corps. Elle favorise la concentration, réduit le surmenage intellectuel.

La menthe poivrée, qui est d'énergie froide, convient très bien à cette saison *pitta*.

Comment la consommer ?

- **En tisane ou en hydrolat.**
- **En huile essentielle ou en application locale.**



ATTENTION

Contre-indications

- En cas d'anémie (elle diminuerait l'absorption du fer dans l'organisme).
- En cas de traitement anticoagulant (à cause de la vitamine K).

La réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) / Nom sanskrit : *Yashtimadhu*

Elle est riche en saponosides, flavonoïdes et polysaccharides ; elle aide à stimuler les surrénales (utile en cas de fatigue ou de petite tension artérielle). Elle est anti-inflammatoire et diminue l'acidité gastrique (très utile pour les personnes de type *pitta* ou ayant un excès en *pitta*). Elle aide également à lutter contre *Candida albicans* et *Helicobacter pylori*.

Elle diminue les lourdeurs d'estomac et aide à lutter contre les troubles hormonaux liés à la préménopause.

Elle apporte un pouvoir rafraîchissant et soutient l'action des plantes de vos tisanes.

Comment la consommer ?

- **En tisane** (infusion, décoction).
- **En cataplasme.**
- **En bain d'yeux** (pour des inflammations oculaires).



ATTENTION

Contre-indications

- En cas d'hypertension (elle est hypertensive).
- Si vous avez des carences en potassium ou des excès de sodium.



CONCLUSION ET BIBLIOGRAPHIE

Conclusion

À l'instar du soleil, du vent, de la terre ou encore de l'eau qui se transforment constamment, nous sommes également enclins à métamorphose et adaptation constantes, tout au long de notre vie et des saisons.

Ces changements sont souvent des marqueurs de modifications homéostatiques ou environnementales (comme celles des saisons), nous faisant alors réagir sur certains points ou alors nous apaisant sur d'autres.

Les impacts de nos rituels, de notre alimentation, de nos émotions, de notre environnement, de nos pensées, de notre style de vie ou encore de notre histoire nous disposent ou non aux déséquilibres. C'est pourquoi **comprendre les énergies de la saison est à mon sens l'une des clés de l'équilibre du corps et de l'esprit** afin de pouvoir en apprécier toute l'étendue au quotidien.

Appliquer les principes de l'ayurvéda, c'est veiller à ce que tous les aspects – physique, physiologique, mental et spirituel – puissent être harmonieux et en accord les uns avec les autres. En effet, dans l'ayurvéda, nous sommes un TOUT revêtant plusieurs facteurs qu'il convient de comprendre afin de vivre en symphonie avec nous-mêmes et notre environnement.

J'espère de tout cœur que cet ouvrage vous a permis de découvrir des pratiques apaisantes et équilibrantes afin de prendre soin de vous lors de la traversée du printemps et de l'été.

Je vous souhaite de prendre le temps d'appliquer des routines qui vous conviennent en partant de la manifestation de vos besoins.

Que chaque saison puisse vous offrir tous ses trésors dans le plein épanouissement de votre être.

Bibliographie

- Vaidya BHAGWAN DASH et Lalitesh KASHYAP, *Materia Medica of Ayurveda*, éditions Concept Publishing Company, 1994.
- P. S. BYADI, *Ayurvediya Vikriti-Vijnana and Roga Vijnana*, éditions Chaukhambha Sanskrit Sansthan, 2012.
- Partap CHAUHAN, *Ayurvéd, l'équilibre de la vie*, éditions Le Courrier du Livre, 2009.
- Deepak CHOPRA, *Santé parfaite*, éditions J'ai lu, 2006.
- S. D. KAMAT, *Bhavaprakasa Nighantuh, volumes 1 et 2*, éditions Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, 2006.
- Vasant LAD, *Ayurvéd. Science de l'autoguérison*, éditions Guy Trédaniel, 2014.
- Amadea MORNINGSTAR, *The Ayurvedic Cookbook*, éditions Lotus Press, 1992.
- R. K. SHARMA et Dash BHAGWAN, *Charaka Samhita*, éditions Chowkhamba Sanskrit Office Varanasi, 2006.
- Dr SHREEVATHSA et Dr A. ARHANTH KUMAR, *Anupana Darpana*, éditions Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2017.
- K. R. SRIKANTHA MURTHY, *Susruta Samhita*, éditions Chaukhambha Orientalia Varanasi, 2014.
- K. R. SRIKANTHA MURTHY, *Astanga Hrudayam*, éditions Chowkhamba Krishnadas Academy, 2000.
- K. R. SRIKANTHA MURTHY, *Sarngadhara-Samhita*, éditions Chaukhambha Orientalia Varanasi, 2012.
- Maya TIWARI, *Ayurvéd. La Vie est un équilibre*, éditions Guy Trédaniel, 2013.
- André VAN LYSEBETH, *Encyclopédie Yoga. Hatha Yoga, toutes les âsanas pas à pas*, éditions Flammarion, 2016.

www.editions-jouvence.com

Table des Matières

Page de titre	1
Droits d'auteur	2
Sommaire	3
Introduction	6
Test : Déterminez votre constitution ayurvédique	8
Partie 1 : Le printemps et l'ayurveda	13
1. L'influence du printemps sur les doshas	14
Qu'est-ce que l'ayurveda ?	14
Caractéristiques du dosha kapha	20
Augmentation du dosha kapha au printemps	23
Fragilités apportées par le printemps pour chaque dosha	25
2. Conseils et rituels du printemps	31
Prenez le soleil	31
Levez-vous tôt et synchronisez-vous avec le soleil	31
Pratiquez le pranayama	33
Pratiquez le massage à sec : Garshana	37
Chouchoutez-vous	39
3. La détox ayurvédique	42
Choisissez votre purification printanière en fonction de votre constitution	42
Pratiquez la monodiète	43
Les différents types de monodiètes	48
Et la pratique du jeûne ?	51
Les différents types de jeûnes	52
La détox émotionnelle	55
Répétez des mantras	56
4. Postures printanières de yoga	60
La salutation au soleil (Surya Namaskar)	60
La posture de la tête de vache (Gomukhasana)	62
La posture du triangle inversé (Parivrtta Trikonasana)	63

5. Alimentation pour un printemps en pleine forme	65
Les saveurs à privilégier au printemps	65
Les aliments et associations incompatibles	66
L'importance des saveurs sur les doshas	67
Connaître le potentiel et l'énergie des aliments	68
Les qualités et l'effet postdigestif des aliments	69
Alimentation à privilégier et à éviter au printemps	71
Suggestions de repas pour le printemps	75
Tableaux d'aliments pour chaque constitution ayurvédique	78
6. Pharmacopée printanière	83
Le tulsi (<i>Ocimum sanctum</i>) / Nom sanskrit : Surasā	83
L'eucalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i>) / Nom sanskrit : Tailaparna	84
Le sureau noir (<i>Sambucus nigra</i>)	86
La pâquerette (<i>Bellis perennis</i>)	87
Le poivre noir (<i>Piper nigrum</i>) / Nom sanskrit : Marica	89
Le piment rouge (<i>Capsicum annuum</i>) / Nom sanskrit : Katuvira	90
Partie 2 : L'été et l'ayurveda	93
1. L'influence de l'été sur les doshas	94
Caractéristiques du dosha pitta	94
Augmentation du dosha pitta en été	97
Les fragilités apportées par l'été pour chaque dosha	99
2. Test : « Mes doshas sont-ils équilibrés cet été ? »	101
3. Postures estivales de yoga	109
La salutation à la lune (<i>Chandra Namaskar</i>)	109
La posture de la chandelle (<i>Sarvangasana</i>)	111
La posture de l'enfant (<i>Balasana</i>)	112
4. Alimentation pour un été en pleine forme	114
5. Pharmacopée de l'été	115
Le mouroon des oiseaux (<i>Stellarla media</i>)	115
L'aloé vera (<i>Aloe barbadensis</i>) / Nom sanskrit : Kumari	116
La rose de damas (<i>Rosa centifolia</i>) / Nom sanskrit : Shatapatri	117

Le millepertuis (<i>Hypericum perforatum</i>)	118
La menthe poivrée (<i>Mentha spicata</i>) / Nom sanskrit : Paparaminta	118
La réglisse (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) / Nom sanskrit : Yashtimadhu	119
Conclusion	123
Bibliographie	125